

द्वितीय पुस्तकालय

वनस्थली विद्यापीठ

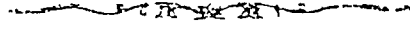
श्रेणी संख्या 181.45
पुस्तक संख्या B. 4691 A
अवाप्ति संख्या 16921
.....

सूचीपत्र ।

नम्बर	विषय	पत्र	नम्बर	विषय	पत्र
१	स्वरसाधन	१	१६	स्वासभेद	७६
२	स्वरसाधन रोगकी हालतमें	१३	१७	प्राण अपानका ज्ञान	८०
३	नित्य अभ्यासरीति	२३	१८	शब्दवर्णन	८४
४	प्रार्थनाविधि	२६	१९	षडुपाधिवर्णन	८७
५	जीविका वर्णन	२६	२०	सप्तसमुद्र वर्णन	९०
६	बन्धन और मोक्ष	३२	२१	नरक वर्णन	९४
७	नाडीवर्णन	३५	२२	पट्टचक्रवर्णन	९७
८	तत्त्वदर्शन	४०	२३	जपविधान	१०२
९	तत्त्वकी पहिचान	४४	२४	अनहद ज्ञान	१०३
१०	शरीरज्ञान	५६	२५	ज्ञानचर्चा	१०७
११	गर्भव्यवस्था वर्णन	६१		(१) पिंडज्ञान	१०८
१२	शरीरव्यवस्थावर्णन	६५		(२) ब्रह्मज्ञानतथा तारामंडल वर्णन	११२
१३	प्राणवायुके स्थान तथास्वर्गलोकवर्णन	७०		(३) कालज्ञान	११७
१४	अपानवायुके स्थान तथामृत्युलोकवर्णन	७२	२६	(४) ईश्वरज्ञान	११८
१५	नाडीभेद	७६	२७	स्वरोदय सार	१३५
			२८	राजयोग वर्णन	१५६
				हठयोग वर्णन	१६१

✽ श्रीगणेशाय नमः ✽

अथ योगसमाचारमग्रह



योगका सार इस पतलत्रमेके आदमी अपनी भूचको छोड़कर सच और झूठमें परीक्षा करके अपने सीधे रस्तेको जानने मामूली बोल चाल में तयार करके लिखा जाता है । औरके आदमी अपने धर्मको पिछानसक वा योग्यतासे अपनी उमर ईश्वर अनुरागमें प्रसन्नतासे व्यतीत करके परब्रह्म में अपने विचारको लीन करे याने जीवन्मुक्त होजावे । इसलिये सारे गूढ अर्थोंको बिलकुल सरल करदिया है । जा वार्त्ता इस पुस्तकमें लिखी गई है उसमें सत्पुरुष अपने शान्तस्वभावमे जहां भूचहो वहां सुधारने और प्रकट करै ।

डाक्टर गोविन्दप्रसाद भार्गव मुकाम जयपुर

शजपूताना तारीख १८ अप्रैल सन् १९०६ ई०

मुताबिक बैसाखकृष्ण १० संवत् १९६३ विक्रमीय बुधवार ।

→ योगसमाचारसंग्रह ←

पहिला प्रकरण स्वरसाधन ।

जो मनुष्य दिनको चन्द्रस्वर रात्रिको सूर्यस्वर ऐसे दिन और रात्रिभर रखै वह हमेशा तन्दुरुस्त रहेगा । कारण यह है के दिनमें सूर्यके प्रकाशमें जो अग्नि शरीरमें बढ़ती है वह चंद्रमा स्वर रहनेसे शान्त होती है । इसी तरह रात्रिमें सूर्यस्वरके रहनेसे चन्द्रमासे उत्पन्न हुआ शीत निवारण होता है । ऐसे अभ्यासीके शरीरमें कान्ति विशेष होती है ऐसा आदमी शान्त चित्तवाला अजित और सब लोगोंमें पूज्य होता है । इस अभ्याससे जलतत्व और पृथ्वीतत्व ज्यादा रहता है । भूख प्यासकी बाधा कम होजाती है । जितने ज्यादा दिन तक ऐसा अभ्यास रहेगा उतनी ही शक्ति बढ़ती रहेगी । इसका उलटा होनेसे बीमारी पैदा होगी और मृत्यु जल्द होगी । रोगके नाम बताते हैं सो समझ लें । फुन्सी वाले बुखार, होलदिल, मोती-जरा, पेचिश, पसलीरोग, सोमरोग याने तपोदिक, उन्माद याने मालीखोलिया, और लकवा याने किसी अंगका बेकार होजाना ।

तरकीब स्वरसाधनकी यह है कि एकान्तमें बैठा रहे ज्यादा बोलने नहीं ज्यादा गाय नहीं स्वरपै ध्यान रखवै अगर दिन भर चन्द्रमा और रात्रिभर सूर्य न रहे तो जितने ज्यादा समय तक रहे सोही अच्छा है । आकाशतत्व और सुषुम्ना स्वरको पूरा निगाह रखवै इसमें गफलत होनेसे स्वर बदल जाता है । जितनी देर दहणा स्वर रहता है उतनी ही देर बांया एक दूसरेके कर्मावेश होनेसे आदमी रोगी होजाता है । जिस स्वरको देरतक रखना हो उसी तरफ ध्यानसे अथवा नाडीके ऊपर दबाव पहुँचानेसे या करवट बदलनेसे रोके रखवै । लेकिन जब पूरे तौरसे बदल जावे तो फिर उसके वेगको रोके नहीं क्योंकि पूरा वेग (बल या जोर) रोके से रुक नहीं सक्ता । सिर्फ सुषुम्नाहीके योगमें यह क्रिया उत्तम रहती है । अक्सर आदमियोंकी यह आदत है के अपने कार्यके साधनेके वास्ते दाहिनेसे बांये और बांये से दाहिने पलट लेते हैं पर पूर्णगतिमें उनकी यह कार-रवाई फिजूल है । इससे शरीरमें रोग उत्पन्न होता है फे-फड़ा और दिल बहुत कमजोर हो जाते हैं, पूर्णगतिसे मतलब जल और पृथ्वीतत्व है चाहे कोई स्वरहो । (दूस-रा कायदा) एक स्वरको देर तक रखनेका यह है के रा-त्रिको जितना सूर्यस्वर चलेगा उतनीही देर दिनको अन्द्रस्वर चलेगा इसलिये आसान तरकीब यह है के रात्रिमें हमेशा बाँई करवट सोवे और दिनमें कभी भी बाँई करवटलेनेकी इच्छा आपसे न करे । लाचारीमें दोष नहीं सब प्रकारके

ज्वरकी हालतमें दिन भर अंगर होसके तो दाहनी करवट लेटा रहै इससे ज्वर (बुखार) उतर जाता है, लेकिन उस आदमीका पेट याने(उदर)मल मूत्रसे साफ होना चाहिये । जिन लोगोंको दिलकी बीमारी है उनको यह सब साधन गुरुसे पूछ कर करना चाहिये । स्वर चलते फिरते दौड़ते कसरतके समय अपने आप बदलता रहता है इसलिये अभ्यासीको हमेशा धीरे चलनेका रफ्त रखना चाहिये क्यों के अंगर स्वरका पूरा वेग है तो धीरे चलनेसे स्वरमें एलटाव नहीं होगा । बारंबार करवट बदलनेसे या दौड़नेसे सुषुम्ना पैदा होगी, छोटे बच्चोंमें वहालत तन्दुरस्ती और जवानोंमें बीमारीकी हालतमें सुषुम्ना दिन और रात्रिभरमें १२० एकसो बीस बार तक होजाती है । जवान आदमीमें यह स्वर चार घड़ी तक बारी बारीसे रहते हैं । अंगर आकाशतत्वको शामिल करैतो हर एक स्वर एक मुहूर्त तक याने पांच घड़ी तक रहता है । महनत करने वाले आदमियोंमें (मजदूर लोग) और अभ्यासी में स्वरके समयका प्रमाण नहीं है ।

सवाल—स्वर क्या है पूरक और र्चक क्या है ?

जवाब—स्वर जिन्दगी याने जीवन है । स्वास लेने और बाहर छोड़ने का काम स्वर कहलाता है । जब स्वास भीतर को चले उस को पूरक और जब नाकके बाहर आदें को र्चक कहते हैं । र्चकको भाषामें उसास बोलते

सवाल—स्वरकी पैदायश कैसे हुई दाहिना बायां स्वर क्या है ?

जवाब—यह क्रिया स्वयं याने कुदरती है । जब बच्चा पैदा होता है तो धरतीके चौगिर्द वाली हवाका दबाव उसके शरीरके सब तरफ होता है उस समय बच्चेके मुँह और नाकके रस्ते हवा फेफड़ोंमें भरती है । लेकिन यह शरीरके अंदर गई हुई हवा फेफड़ोंकी लचकीली (याने सुड़ने वाली मुलायम) तासीर याने गुण होनेसे अपने आप बाहर आजाती है । लगातार अंदर बाहर आने जाने से यह क्रिया शरीरमें स्थापित होती है । हवाका दबाव शरीरके अंदर पहुंचनेसे पहले बच्चेके शरीरमें भी रुधिरका संचार होते रहनेके सबब हवाका दबाव अंदर मौजूद पाता है इसलिये सिर्फ बाहर भीतरका संबन्ध ही होना जरूरी था । बच्चेका रोना और उसके पैदा होनेके पीछे स्वासका लेना स्वयं सिद्ध है । याने प्रकृति अनुकूल है बेशक अगर रुधिरका संचार बालकके शरीर में उत्पत्ति समय मौजूद नहीं है याने वह सुरदा है तो धरतीके चौगिर्द व्याप्त हुई हवाका असर उसके फेफड़ों पर अंदरसे रोकने वाली शक्तिका अभाव होनेसे याने मुकाबले का दबाव न मिलने के सबब कुछ नहीं होगा ।

सवाल—नाकके दोसुराख हैं फिर एक तरफसे कभी दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद रफ्त क्यों है ?

जवाब—नाकके दाहिनी तरफसे जब स्वास आता जाता है तो उसको दाहिना स्वर या सूर्यस्वर या पुरुष कहते हैं । जब नाकके बाई तरफसे स्वासकी आमद श्फत होयतो उसको बायं स्वर या चन्द्रस्वर या स्त्री कहते हैं । सृष्टीमें जितनी चीजें हैं वह कोई एक जगह स्थिर नहीं हैं मगर इस हालतमें भी जितनी देर कोई एक हिस्सा काय करता है उतनेही समय दूसरा हिस्सा उसी अंगका आराम करता है । इसी तरह बारी बारीसे काम और आराम करते हैं । यह परीक्षा अक्सर करके तो मालुम होजाती है परन्तु बहुतसे पदार्थोंमें यह काररवाई बहुतही कमजोर है जैसे धातु आदि पाषाणमें । चार प्रहर दिन रहता है और चार प्रहर रात । इसीतरह सूर्यस्वर और चन्द्रस्वर शरीरमें बारी बारीसे बराबर समय तक रहते हैं । असलमें दोनोंमेंसे कोईसा लोप याने गायब नहीं होता । जैसे सूर्य और चंद्रका प्रकाश धरतीके गर्दिश याने चक्र पर रक्खा गया है । वैसेही स्वर का प्रकाश भी फेफड़े दिल और नाडीकी चाल पर रखा गया है । जैसे सूर्यका प्रकाश एक समयमें धरतीके आधे हिस्से पर होता है और उतनीही देरमें दूसरे आधे हिस्से पर चन्द्रका । तैसेही शरीरमें जानना । शरीर में फेफड़े दो हैं जो हृदय स्थानमें छातीके दोनो तरफ हैं इनकी बनावट सुराखदार है जैसे इस्पंज याने बादला की तरह । इसमें शक नहीं के जिम हालतमें दाहिना स्वर

चलता है उतनी देर तक दाहिना फेफड़ा ज्यादा काम करता है। और बाँयाँ कम बल्के दाहिने स्वरमें जल और पृथ्वीत्व होनेकी हालतमें दाहिनी फेफड़ा बहुत ज्यादा काम करता है और बाँयाँ बहुत कम। इस तरह बाँये स्वरके योगमें जानना। इसका सबब बताते हैं के जिस अंगका स्वर चलता है उसी अंगके फेफड़ेमें हवा उतनी देर तक विशेष भागमें पहुंचती है और रुधिर भी उसी तरफको उतनी देर तक ज्यादा पहुंचता है। और साफ याने निर्मल होता है। बनिस्वत बाँये अंगके। फिर इसी तरह बाँये स्वरके योगमें बाँये फेफड़े में येही प्रकार क्रिया जानना। दिन भर या बहुत देर तक एकही स्वरका कायम याने (स्थिर रहना) फेफड़े की ताकत पर आधार है। मालुम रहेके जितनी देर एक स्वर ज्यादा चलता है उतनी ही देर अब दूसरे को काम देना है। जो कदाचित् दूसरेमें पवन प्रवेश न करेतो एक फेफड़े को ज्यादा परिश्रम याने मँहनत करनी होगी जिससे वह बेकार हो जायगा। और दूसरेमें जिसमें हवाका प्रवेश नहीं हुआ है जरूर कोई विकार याने (खलल) सम्भना। स्वरका बदलना जैसे फेफड़ेके ऊपर बताया तैसे ही दिल और नाड़ियों पर जानना। क्योंकि पवनका फैलाव नाड़ियोंके आश्रय है। पूरा सबूत यह है के नाड़ियों पर दबाव पहुँचानेसे स्वर बदल जाता है। नाड़ियों को अंग्रेजीमें आरट्री और फारसीमें शिरयान कहते हैं।

उड्ड्यानबन्धमें सुषुम्ना नाड़ी पर आंतका दबाव पहुंचने से सुषुम्ना स्वर होजाता है । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें नाभिसे लेकर कंठ पर्यन्त है सब नाड़ियोंसे मोटी मेरुदण्डके सामने मेरुसे लगी हुई है और सवा बालिस्त लंबी है इसको अंग्रेजीमें अत्राग्टा कहते हैं आम लोग इस नाड़ीको नाभी पर देखा करते हैं । जिसकी धरन बोलते हैं । जिस तरफका फेफड़ा खराब होजाता है उसमें वायु भली भांति नहीं जाती उस वक्त तजरबेसे मालुम हो जायगाके उस तरफका स्वर कमजोर और तत्वअग्निको आदि लेकर कोई होगा । सुषुम्नाका प्रकट होना याने सुषुम्ना स्वर जारी होना प्राणायाम और उड्ड्यान बन्धसे होसक्ता है । लेकिन दौड़ने या पहाड़ पर चढ़नेसे भी यही हाल होजायगा । खबब यह है के बहुतसारी हवा इन हालतोमें फेफड़ेके अन्दर दाखिल होती है और बहुत जल्द सब नाड़ियोंमें भर जाती है जब उनमें गुंजायश नहीं रहती तो फिर रुधिरसे मिली हुई हवाका धक्का वापिस आता है और दोनो स्वर पूर्ण होजाते हैं जिससे साबित होता है के खूनका दौरा मामूली हालत पर आगया और सब कमजोरी दूर होगई । जब प्राणायामसे सुषुम्ना प्रकट होयतो समझना चाहिएके इडा पिंगलाका मार्ग मल रहित होगया जै से पुस्तकमें लिखा गया है के सुषुम्नामें धमाधि लगती है सो उड्ड्यानबन्धमें रुधिरका धक्का उलटा होजाता

है याने वजाय इसके कि रुधिर नीचेके अंगोंमें जावे । सुषुम्ना पर दबाव पहुंचनेसे ऊपर दिलकी तरफ जाता है और संचार बंद होजानेसे गफलत याने समाधि पैदा करता है । शरीरको खेत समझो और उसमें जो न्यारी न्यारी क्यारियां रखी जाती है उनको रुधिरकी नाडियोंके समान समझो दिलको पानीका होज़ समझो जिससे पानी क्यारियोंमें जायगा । अब जिस हालतमें सब क्यारियां पानीसे बिलकुल भरजावेंतो पानीकी धारा (लहर) वजाय आगेको चलनेके उलटी होजकी तरफ लोटैगी सोही सुषुम्नाका हाल जानना । जब आकाशतत्व वर्त्तता है तो दोनो फेफड़े बराबर काम करते हैं लेकिन जो हवाके जिसका प्रमाण बँधा हुआ है एक फेफड़ेमें जातीथी वह अब उसके दो बराबर हिस्सेमें बट कर दोनोमें पहुंचीतो इस सबबसे रुधिरका संचार सुस्त होजायगा और रुधिरके साफ होनेमें कम मदद मिलेगीके जिस सुस्तीसे शरीरमें उच्चाट पैदा होजायगा । इसी तरह सुषुम्ना स्वरकी हालतमें जबके एक तरफ केफेफड़े और नाडियोंकी हवा दूसरी ओरके अंगोंमें प्रवेश करनेको है वहभी सिवाय चित्तकी घबराहट और शरीरके अन्दर रुधिरके दौरेमें खलल (विघ्न) डालनेके और कुछ बात नहीं है ।

यह तबदीली आधीमिनटसे कुछ ज्यादा समयमें हुआ करती है लेकिन चलते फिरते दौड़तेसमय दशमिनट तक

लगती है। मामूली समय इसका यह है के जितनी देरमें शरीरमें एक भरतवा खूनका दौरा होचुके सुषुम्ना कायम रहती है। प्राणवायुकी जितनी थोड़ी मिकदार फेफड़ोंमें पहुँचेगी उतनाही धक्का खून याने रुधिरका कमजोर होजायगा क्योंकि उतनाही कम रुधिर नाड़ियोंमें गमन करेगा जब रुधिर गाढ़ा होता है। जैसे खाना खानेके कुछ देर पीछे गिज़ा याने भोजनके जुज़के मिलनेसे तो गाढ़े खूनकी मिकदार फेफड़ोंमें ज्यादा आनेसे फेफड़े भारी होजाते हैं। और हवाकी आमद रफ़्तमें पूरी मुलायमियत वाली तासीरसे मदद नहीं करसक्ते जिसका नतीजा यह होता है के फेफड़े रुधिरके मैले पदार्थोंको रचक समय पूरे तोरसे निकाल नहीं सक्ते और वायुके जोर वाजे वेगको नहीं सहन करसक्त। जबतक सारा रुधिर इन मैले पदार्थोंसे धीरे धीरे साफ न हो जाय ऊपर लिखी समयमेंही अग्नि और आकाशतत्व वर्ताने करते हैं और जब रुधिर मामूली पतला होता है जैसे बहुत सारा मिकदार पानी पीनेके एक या आधी घड़ी पीछे तो हवा फेफड़ोंमें खूब जोरसे आती जाती है तब जल और पृथ्वीतत्व रहता है क्योंकि फेफड़े पूरे बलसे काम करते हैं और उन पर मैले रुधिरका बोझ नहीं होता याने इतनी समयमें रुधिरमें मैले पदार्थ मौजूद नहीं होते।

सवाल । क्या सबब है के दाहिने स्वरमें क्रूरता और तेजी है और बांयेमें शान्ति है ?

जवाब—दाहिने अंगमें दाहिना फेफडा बांयेसे बडा है इसलिये उसमें वनिस्वत बाईं तरफके फेफडेके रुधिर और हवाकी ज्यादा मिकदार रहती है। (२) दाहिने अंगमें जिगर है जिसमें बहुतसारी मिकदार वरीदी खून याने मैले काले रंगके खूनकी रहती है और इसी जगह अन्नके सारे पदार्थ रसकी सूरतमें होते हैं और उनहीका रुधिर बनता है इस किस्मकी तबदीलीमें हराशतकी ज्यादाती हुआ करती है सो जानना। (३) शरीरकी मामूली काररवाईमें याने तमाम व्यवहारमें दाहिना अंग बहुत इस्तेमालमें आता है इस सबबसे इस अंगमें खून और हराशतकी ज्यादाती रहती है। और जैसे दाहिने स्वरको क्रूर कहा है वैसेही बलवान भी सो दाहिना अंग वनिस्वत बांये अंगके बलावन है और सबको प्रगट है। शरीरके बांये अंगमें ऊपर लिखे मुताबिक कोई काररवाई नहीं होती इसलिये शान्त बतलाया। और यही अंग कम काममें आनेके सबबसे कमजोर है। जिगर को यकृत और कलेजा कहते हैं इसको अग्निका कोठा और सूर्यलोक कहते हैं। जैसे सूर्य अपनी किरणों द्वारा सब पदार्थोंके जुजु याने अंशको खेचता है तैसेही जिगर अन्न याने गिजा के सारे जुजुको पित्तके जरिये हलू करता है और रुधिर में शामिल करता है। चन्द्रमा या चन्द्रलोकसे मतलब प्रकाशय याने मेदा है जिसमें अन्न खाते ही पडता रहता है और पचता रहता है। और जैसे चन्द्रमामें जलके खं

चनेकी शक्ति है तैसेही मेदेमें तमाम अर्क (गिजाका पतला जुज़) और पानीके शोषलेने और रुधिरमें शामिल करनेकी सामर्थ्य है । तमाम किस्मके अर्क और पानी पकाशयकी बहुत बारीक रुधिरकी नाड़ियोसे शोषा जाता है । जिनको अंग्रेजीमें कैपिलरी और योगशास्त्र में सरस्वती और कौडू लोग नागिनी कहते हैं । मेदेकोही जलका कोठा या भंडार कहते हैं । क्योंकि इसीके आश्रय सारे-शरीरमें जल फैलत है जैसे सूर्य चन्द्रका उजाला याने प्रकाश मृत्युलोकमें है । तैसेही उदर याने मृत्युलोक में जिगर और मेदेकाही सब खल है ।

सवाल—अगर किसीके नाकके दोनो सुराखोंसे हवाकी आमद रफ्त याने स्वासका आना जाना बंद होजावे या दोनो या एक फेफड़ा खराब होजावे तो स्वरकी क्या हालत होगी ?

जवाब—दोनो सुराख दो हालतोंमें बंद होजाते हैं जैसे नाककी बीमारी होना या तालूमें या कंठमें छेद का होजाना जिसमें हवा मुँह और नाक दोनोसे संबन्ध करलेती है । याने दोनोका ऐकही रास्ता हो जाता है तो आदमी नाक या मुँहसे स्वास लेकर जीता रहसक्ता है परन्तु जब हवाकी नाली रुकजावे या दोनों फेफड़े ठोस होजावें और उनमें हवा न जासके तो बहुतही शीघ्र मृत्यु होजाती है ।

जैसे आदमीकी मौतके समय फेफड़ेके वे हश्वत होजानेसे प्राणवायुके दार बंद होजाते हैं याने इडा पिगला सुषुम्ना स्वर नहीं चलते और सिर्फ मुंहसेही स्वास आता जाता है तो चारघड़ीके अन्दर मौत हो जाती है। जब दोनो फेफड़ेके थोड़े थोड़े हिस्से खराब होजाते हैं तो वायु अग्नि अथवा आकाश कोई ऐसे तत्वकी चाल रहैगी और कुछ दिनो ऐमेही बराबर होते रहनेसे मौत होजायगी जैसे फेफड़ेके सौजिश याने उसके सूजन की बीमारीमें जिसको अंग्रेजीमें निमोनिया कहते हैं। ऐसाही हाल क्षयीरोगमें दोनों फेफड़ोंका होता है। फेफड़े जितने ज्यादा मोस होजायगे या गलजायगे उतनीही कम वायु उनमें प्रवेश करैगी । क्योंकि सिर्फ तन्दुरस्त हिस्सोंमें जायगी तो फिर उसी अनुमानसे स्वर और तत्व कमजोर बरतेंगे । अगर नाकका कोई एक सूराख बिलकुल बंद होजावे या कोई एक फेफड़ा बिलकुल खराब होजावे तो दूसरी तरफ वालेसे कारस्वाई जिन्दगीकी जारी रहेगी परन्तु थोड़े दिनों तक । क्योंकि एकही फेफड़े पर सारे शरीरका निर्वाह होना मुश्किल बात है । काय दा है के जब उभी शरीरका एक अंग निकम्मा होजाता है तो दूसरा उसके काम और आहारका मालिक होता है परन्तु जो पूरा काम न देसकेतो धीरे धीरे शरीर कुश याने (दुबला) होकर नाशकूं प्राप्त होता है ।

स्वाल—सूर्य और चन्द्रकी कला और उनकी शक्ति था

ने सामर्थ्यसे क्या समझना चाहिये ?

जवाब—जब पकाशय याने मेदा अन्नसे भरा हुआ होता है उस समय सूर्य याने जिगरको ज्यादा काम करना होता है याने पित्त पैदा करना इस हालतमें जिगरको पूर्ण तेजस्वी सूर्य जानना जैसे मध्याह्न समयका होता है इसीतरह पर पकाशयकी खाली और भरी हुई हालतको पहचानना । याने पकाशयकी अन्नसे भरी हुई हालतको कला हीन अमावास्याके चन्द्रमाकी तरह जानना । जैसे पूर्णमासीको समुद्रमें जुवारभाठा आता है याने उस रोज चन्द्रमामें जलके खँचनेकी पूरी सामर्थ्य होती है । तैसे ही खाली मेदाभी पूरी ताकतमें पानी को बहुत जल्द शोषता है । बुद्धिसे सारी क्रिया जिगर और मेदेकी सूर्य और चन्द्रमासे अनुमान कर सके है क्योंकि सारी तासीर एक दूसरेसे आपसमें मिलती है ।

दूसरा प्रकर्ण स्वस्वाधन रोगकी हालतमें ।

आदमी हमेशा तंदुरुस्त नहीं रहसक्ता । मुल्ककी आवहवा और खान पान या जगत् सम्बन्धी कार्यमें अनुचित क्रिया होनेसे शरीरको बाधा होजायाकरती है । सबसे बड़ी जरूरी बात आदमीके लिये जो जिन्दगी कायम रखनेकी है वह यह है के वीर्यकी रक्षा करे इस के सिवाय हमेशा (सर्वदा) उत्तम निर्मल जल और उत्तम आहार (महनतसे कमाई हुई और सच्चे व्योहारसे

पैदाकी हुई रोगी सुराद है) ग्रहण करे याने ऐसी रोगी खाय हमेशा हवादार खुली स्वच्छ जगहमें रहे । तर गर्भ मुल्कमें रहने वाला आदमी मलीन और रोगी हो जाता है । वीर्यकी रक्षाके लिये साधन बतातेहैं। जवान आदमी को तन्दुरुस्त हालतमें एक महीनामें एक मरतवा स्त्रीसंग करनेसे कोई बाधा नहीं होसक्ती । गृहस्थ धर्म और ग रम मुल्कमें रहने वालेको अगर वह तन्दुरुस्त हैं तो ग रमीके मौसममें हर पन्द्रहवें दिन बरसातमें हर हफ्ते ए क मरतवा ऐसेही सरद मौसममें स्त्रीसंगसे कोई नुक़ सान नहीं होसक्ता ! अगर पुरुषसे पुरुष या स्त्री से स्त्री आपसमें भोग विलास करें तो नपुंसकता पैदा होती है । और शरीरका बल क्षीण और बुद्धि बिगड़ जाती है । और बदनके सारे हिस्से रोगी होजाते हैं । इसी प्रकार जो स्त्रीसंग समय पुरुष और स्त्रीका एकही स्वर हो यतो येही नुक़सान पैदा होता है । और जो पुरुष मैथुन समयके पीछे परिश्रमके काम अथवा दिमागी महनत करते हैं याने शूढवातों को बिचारते हैं या जल पीते हैं अथवा पेशाब पखानेकी हाजतके समय स्त्रीसंग करते हैं उन सबका इसी तरहका हाल होता है जो पुरुष निर्बल तत्व याने अग्नि आकाश अथवा वायुमें स्त्रीसंग करते हैं वो भी नपुंसक होजाते हैं। अगर किसी पुरुषका भोगके आ-दिमें कोई सा स्वर है जो वीर्य पतन समय नहीं है तो इस तरहसे स्वर बदलनेसे गर्भ स्थिति नहीं होगी ।

आदिसे अंत तक पुरुषका एकही स्वर रहना स्त्रीके गर्भधारण करनेके वास्ते निहायतही जरूरी बात है । औरतके स्वर और तत्वों पर गर्भ धारण होनेकी व्यवस्था सन्ततिकी प्रकृति पर याने स्वभाव पर असर डालती है । हमेशा स्त्रीका स्वर पुरुषसे उलटा होना चाहिये । रजस्वला होनेके पांच दिन पश्चात्से सोलहें दिन तक स्त्री गर्भको धारण करती है । औरतके वीर्य रजस्वला धर्म होनेके दिनोंमें उसके अंडकोषसे बाहर निकल कर गर्भाशयमें आजाता है जहां रज और वीर्यका मेल होता है । औरतके अंडकोषको अंग्रेजीमें ओवरी और गर्भाशयको यूट्रस और रजको ओवम् कहते हैं । मर्दके वीर्यको इसपरमेदोजुवा कहते हैं । जो पुरुष रातके पिछले प्रहरमें स्त्रीसे भोग करते हैं अथवा रैचक समय आरंभ करते हैं वोभी नपुंसकताको प्राप्त होते हैं । अन्नविकार और जलविकारके वास्ते गृहस्थीको यह क्रिया बताते हैं के हमेशा छोटी जवाहर्ड का चूर्ण सीधा नमक मिलाकर रात्रि समय ठंडे जलके साथ सेवन करे नमक हर्डका बारवां भाग (हिस्सा) होना चाहिये और जवान आदमीके लिये प्रमाण याने चार भाशा से बारह भाशा तक होना चाहिये । तमाम पतली दवाई पतला आहार हमेशा बायें स्वरमें लेना चाहिये । सुषुम्ना और आकाशतत्वमें कभी कोई वस्तु ग्रहण न करै क्यों के उस समय शरीरमें खूनका लैग बहुत सुस्त हो

ताहै । पसीना लाने और थूक पैदा करने वाली चीजें बांये स्वरमें और तमाम क्रूर आहार याने गरिष्ठ भोजन और क्रूर दवाव्यां जैसे धातु उपधातु आदिक नशा लाने वाली और जहरीली दवाइयां दाहिने स्वरमें फलदायक हैं । अगर पतली वस्तु या सूंघनेकी चीजें बांयें स्वरमें इस्तैमाल होंगी तो निहायतही जल्दी शरीर और खयालकी ताकत पर असर पहुँचेगा । गुरदा और मसाना याने मूत्राशयके रोगमें बांयें स्वरमें इसी तरह जिगर मेदा वा आंतकी बीमारीमें -हना स्वर साधना उत्तम है । कृन्नि रोगीका इलाज दाहिने स्वरमें । और बहुत दिनोंके रोगीका इलाज बांये स्वरमें आरंभ करे । कोई काम दुनियादारीका बल्के बैठना उठनातकभी रैचकमें आरंभ नहीं होना चाहिये । देहीके सुखके कारण जितनी वस्तु हैं उनका ग्रहण करना या कोई लाभकारी काम आकाश और सुषुम्नाके योगमें नहीं होना चाहिये । तमाम प्रकारके कामोंमें पूरकसे आरंभ करना बल्के किसी कामके लिये इरादा याने इच्छातकभी पूरकमें होना उत्तम साधन है अलवत्ता आकाशतत्वमें रैचक समय जो श्राप (याने सराप और बट्टुवा) दिया जावेतौ वह निश्चय असर करती है । अक्सर लोग क्रोधकी हालतमें बड़बड़ा कर खोटे बचन बोलते हैं सो हमेशा पूरकके संग होसक्ता है इसलिये उन बचनोंका असर नहीं हाँता । अगर रैचक संग मुख खोलके जैसे लज्ज हाथ

के साथ रेचकका शुमार है। लाचारीमें खोटा वचन निकले वह निश्चय श्राप जानों। हमेशा जो आशीर्वाद स्मरणसे पूरक समय जल पृथ्वीतत्वमें दिया जाय वह निश्चय आशीर्वाद है। कभी कभी स्मरणसे श्राप और वचनसे आशीर्वाद सच्चा होजानेका खबब यह है के उपर लिखे तत्व मौजूद होते हैं और कोई कारण नहीं है।

सवाल—क्या बीमारीके उत्पन्न होनेकी हालतमें स्वरके आश्रय कुछ तबदीली रोगमें पैदा होसकती है या सिर्फ दवाई और पथ्यके भोजनसे रोग हट सक्ते हैं?

जवाब—शरीरकी हालत और चित्तकी हालत जुदे जुदे समयमें न्यारी न्यारी होती है जैसे प्यासके मय दिलपे घबराहट और भोजनके पीछे आलस्यका आना पेशाव पाखानेकी हाजतके वरत चित्तमें उच्चाट होता है। ऐसेही तरह तरहके तत्वोंकी हालतमें चित्तकी वृत्ती इकसार नहीं होती है इसी सबबसे शरीर और आत्मा पर न्यारी न्यारी किस्मका अक्स (याने प्रतिबिम्ब) पड़ता है। और इसी सबबसे सारे कामोंका जुदा २ नतीजा समय अनुसार निकलता है। दवा और आहारही रोगके निवारणके लिये जरूरी है। और कोई साधन इनकी बराबरी नहीं करसक्ते हैं।

सवाल—क्या सिर्फ स्वरसाधनसे रोगघट सक्ता है?

जवाब—बेशक आहिस्ता आहिस्ता शरीरकी व्यवस्था असली हालतमें आसक्ती है अगर ऊपर लिखे मुवाफिक स्वर साधन कियां जाय ।

सवाल—पूरकमें आरंभ करनेसे क्या फायदा है और रेचकसे क्या नुकसान ?

जवाब—जब स्वर भीतरको जाता है तो उस वक्त शरीर में उमंग पैदा होती है और यही कारण सारे कामोंका अच्छा नतीजा पैदा होनेका है । रेचक समय शरीरकी श्रद्धा घटजाती है इसलिये उसके बरखिलाफ होता है याने कोई काम इच्छा अनुसार पूरा नहीं होता । पूरक पका इरादा जाहिर करता है और रेचक कमहिम्मती और कम-जोरी खयालातका सबूत है ।

सवाल—क्या जरूरत है के सकील याने सख्त गिज़ा इसीतरह चटनी जैसी मुलाइम पदार्थ दाहिने स्वरके योगमें खाये जावें और सिर्फ पतले पदार्थ बांये स्वरके योगमें इससे क्या नफा और क्या नुकसान है ?

जवाब—पतले पदार्थ मेदेकी नाड़ियोंसे सोखे जाते हैं याने कैपिलरीजसे । और इसलिये इसी जगहसे खूनमें घुल कर गुरदोंतक पहुंच कर शरीरसे मूत्रद्वारा निकल जाते हैं । कुछ हिस्सा पसीनेके रस्तेसे बाकी और कई रस्तोंसे शरीरसे जुदा होते हैं सकील गिज़ाके मुवाफिक

इनमें जिगर वगैरहके अंदर कुछ तबदीली नहीं होती न इनसे मल यानी फुज़ला बनता है पतली वस्तु उसे कहते हैं जिसमें ज्यादा हिस्सा पानीका है ऊपर लिखे मुताबिक पतली चीजोंके पचानेके लिये बहुत कम समय और हरास्तकी जरूरत है इसलिये वांछे स्वरमें लेना उत्तम है । अगर दाहिनेमें खाये जायेंतो तत्त तवे पर बूंद डालनेकासा हाल होगा याने खूनके उमदा जुज़को जलाकर खूनको गाढ़ा और मैला बनावेंगे । सकील भोजन मेदेमें तीन घंटेसे लेकर आठ घंटेके अंदर पचता है पीछे छोटी और बड़ी आंतोंमें पित्त और आंतके रसके संग पचता रहना है सो इस सारी क्रियामें चौबीस(२४) घंटे लगते हैं इसी लिये हिन्दूलोग दिन रातमें सिर्फ एकही मर्तवा खाना खाते हैं के जब तक पुराना न पच जावे दुबारा आहार खाना बढहज़मी और पेटमें वायू पैदा करता है शरीरमें पानीके पचने और फैलनेका प्रमाण यह है के अगर दोसेर पानी मुंहके रस्ते जायतां मेदेमें दो घड़ीके अन्दर जज्व होकर पेशाब और पसीना बन सक्ता है इसी तरह अगर योगी एक सेर पानी १०० दरज़ा फ़ैरन-हाईट थर्मामेटर वाला जिसमें १ माशा नमक मिला हुआ हो गुदाके रस्ते चढाकर एक घड़ीके अंदर पचा जावे याने इस पानीका पेशाब और पसीना बनजावेतो ऐसे साधुको हटमतकी शुद्ध क्रिया वाला जानना । ऊपर लिखी दोनों तरहकी काररवाई उसी हालतमें होसक्ती है

जब सारा पेट मल मूत्रसे बिनकुल खाली हो ।

सवाल—भूक प्यास क्या है और किसतरह पर जाहिर होती है ?

जवाब—जब सकील हिस्से खूनमें कम होजाते हैं और मेदेमें गिजा मौजूद नहीं होतीतो उसके खाली होनेकी इत्तला दिमाग याने मेजेमें आसाब यानी तन्तूके ज़रिये पहुंचती है और इच्छा भोजन पानेकी उत्पन्न होती है जिसको भूक कहते हैं । इसी तरह जब खूनसे सकील मांसे ज्यादा होजाते हैं और पतल कमतौ उस वक्त जो स्वाहिश पैदा होती है वह प्यास है जब खूनके सारे जुड़ तन्दुरस्त हालतके सुताबिक होते हैं और शरीरका रुधिर बिलकुल निर्मल होता है उस वक्त अन्न और जलकी जरूरत नहीं होती और न आलश्य होता है ऐसी हालतों में जल प्रथ्वी बर्ता करते हैं और रुधिर शुद्ध कहाता है चित्त सावधान होता है शुद्ध संकल्पकी प्राप्ती होती है याने उस समय अच्छे कामोंकी तरफ तबीयत लगी रहती है और उस समय जो काम किया जाय वह लाभकारी होता है अगर भोजन की इच्छा मेदेमें गिजा मौजूद होनेके वक्त पैदाहो या बार बार प्यास लगे या आदमी जब बरदस्ती बार बार ऐसा करतो बीमारीकी पैदायशकी ज़रूरत समझना चाहिये जिस वक्त खाना मेदेमें मौजूद होता है उस वक्ततक अगर पानी या और कोई पतली बस्तु ज्यादा मिकदारमें पीजावतो बरदहजमी पैदा करेगा

जैसे कढ़ाईमें चीज पक रही है और करीब तयार हो चुकी है जिसको लुगदीकी सूतमें बनना है फिर अगर इस वक्तमें उसके अन्दर पानी वगैरह डाला जावे तो लुगदी बननेमें देर लगेगी सोही हाजमेका हाल जानना बरखिलाफ इसके अगर उसमें खाना पक चुका बजके उसमेंसे बाहर निकाल लिया गया होतौ पानी डालनेसे कढ़ाई धुल कर साफ होजायगी या उसमें कुछ पदार्थ चिपटा हुआ रहभी गया होगातौ वहभी जुदा होजायगा यही हाल मेदेका है । जो आदमी मेदेमें गिज़ा हज़म होनेके पीछे पानी पीते हैं वह हमेशा तन्दुरस्त रहते हैं और पचानेकी ताकत उनके मेदेमें सुवाफिक दस्तूर बनी रहती है और जो आदमी मेदेमें खाना पच चुकनेके पीछे बांये स्वरमें जल पीते हैं तो वह बहुतही जल्द खूनमें पचता और उसको बिलकुल साफ बना देता है । खूनको मामूली हरास्तवाला और उसके ख़राब पदार्थ बहाकर गुरदों और पसीनोके रस्ते निकाल देता है ।

सवाल—कौनसी हालतें हैं जिनमें आदमीको भोजन की ज़रूरत कम होती है या बिलकुल नहीं होती ।

जवाब—तन्दुरस्त आदमीको जो दुनियादारीके मामूली काम करता है और उसके पेशाव पाखाना रोजभर्रा मामूली तौरसे ख़ारिज होता रहता है मामूली गिज़ा दर्कार है लेकिन जब सब प्रकारके या किसी एक प्रकारके मलके

स्वारिज होनेमें दिक्रत या कमी वाकै होती है तो आमदनी आने गिजाकी जरूरत कम होजाती है यह हाल बतोर बी-भारीके ज़ाहिर होता है, जो योगी षट्कर्मके जरिये तमाम बदन्के अंदरकी गिलाज़त दूर करते हैं और अक्सर एकही जगह बैठे रहनेकी आदत रखते हैं । और प्राणायासके जरिये नाड़ियोंको शुद्ध करते हैं । और रुधिरको प्राणवायू द्वारा निर्मल करते हैं उनको बहुत कम गिजा दर्शकार होती है । जब ऐसे आदमी समाधि लगावेंतौ उनको कुल अंगकी क्रिया बंद होनेकी वजहसे बिलकुल गिजाकी जरूरत नहीं होगी ।

स्वाल—अगर कोई भोजन बांये स्वरके योगमें करे और पानीको आदि लेकर पतली वस्तु दाहिने स्वरमें पीवेतो क्या नतीजा होगा ?

जवाल—तमाम क्रूर आहार बांये स्वरमें भोजन किये हुए सख्त कब्ज और पेटका दर्द पैदा करेंगे क्योंकि ऐसी हालतोंमें सुखतलिफ रस जिनके जरिये अन्न पचता है बहुतही कम पैदा होंगे और गिजाको पूरी हारतभी नहीं पहुंचेगी बल्के अन्नके वगैर पचे हुए जुज़ (बारीक हिस्से) जलके जज्व होनेके वक्त उसके साथ साथ खून में शामिल होजायेंगे जिससे खून उस तमाम अजजासे भारी होजायगा और गाढा होजायगा फिर गुरदोंको ज्यादा महनत करनी होगी जिससे इन नये पैदा हुये

अन्नके अजज्ञा (हिस्सोंको कहते हैं) खूनसे जुदा करना पड़ेगा। और जिस जगह यह पहुंचेंगे उसी जगह रोग पैदा करेंगे। विपरीत आहारसे उत्पन्न हुए रोग खांसी स्वास होलादिल आंतका रुकजाना जिगर और तिल्ली का बढ़जाना पैदा करेंगे। ऐसेही बवासीर आदि रोगसे सिरका दर्द पैदा होता है। पाण्डुरोग, याने ऐनीमिया और आमवाह याने एलव्युभिनीरिया विपरीत भोजनसे और सब प्रकारके ज्वरकी जड़ इसी सबबसे होती है।

दाहिने स्वरमें जलपीते रहनेसे सबप्रकारके गुरदे-के रोग प्रमेह आदि उत्पन्न होते हैं पथरीका बनना और पेशाबमें रेतका आना पैदा होता है।

शरीरका रुधिर पेट और हृदयके अंदरवाले हिस्से विपरीत आहारसे खराब होजाते हैं। शरीरके बाहर वाले हिस्सोंको शुद्ध रखनेके लिये नित्य स्नान करना चाहिये ताके फुंसी आदि रोग न सतावें। ठंडे मुल्कमें रहनेसे और खुली हुई बागीचे या जंगलमें रहनेसे तन्दुरुस्ती बनी रहती है। बढबूदार जगहें और गलीज पानीकी जगहें के आस पास रहनेसे आदमी रोगी और निर्बल होजाता है।

तीसरा प्रकर्षा नित्य अभ्यासशीति ।

दिनके समय आंखोंसे और रात्रीमें ध्यानसे नाकके अगले हिस्से याने (अग्रभाग) को देखता रहे इससे

चित्तकी चंचलता घटजाती है। दिव्यदृष्टी होजाती है। दौड़ता आदमी जब कहीं ठहरे और यह ऊपर लिखी तरकीब शुरू करके खड़ा रहजाय अथवा बैठजायतो स्वासकी आमद रफ्त बहुत जल्द कम होजायगी जिससे दिलको ताकत और दिमागको आराम मिलेगा। प्राणायामके समय और चलते फिरतेभी ऐसाही अभ्यास रखनेसे श्रम याने थकान दूर होती है अकुटी यानी दोनों भवोंके बीचमें देखते रहनेसे ध्यान और समाधि सिद्ध होते हैं देर तक ऐसा अभ्यास होते रहनेसे यह मालूम होने लगता है कि हाथ पांवमेंसे जीव निकलता है। धीरे धीरे शिथिलता होती और गफलत आती है वगैर गफलत हुए अनहद शब्द नहीं सुनाई देसक्ता और न मन स्थिर हो सक्ता है। पूरे अभ्यास जिसमें यह दशा शरीरकी हो हमेशा शुरूके सामने याने अपनेसे ज्यादा अभ्यासीके सामने करे (सामनेसे मतलब मौजूद होना) ऊपर वाले अभ्याससे दिमाग पूरे तौरसे थकजाता है अनुचित रीति होनेसे आदमी जन्मभरके लिये अंधा होसक्ता है और कई प्रकारकी पीड़ा उत्पन्न होती है खास कर उसमें जिसने यम नियम और अल्प आहारसे शरीरको नहीं साधन किया और के षट्कर्मसे मलको नहीं त्यागा। ग्रहस्तीको निगाहके जरिये अभ्यास करनेसे जरूर कोई बाधा होजायगी इसलिये उसको नेत्र मूंद कर सिर्फ ध्यान करनाही उत्तम है जिससे चित ठैर जाय। अभ्यासीको

निगाह हटाने याने विसर्जनके वक्त पहिले चाहियेकि आकाशको देखे पाव मिनिट पीछे मुंह खोल कर जीभ याने (जिह्वा) की नोकको देखे बार बार निगाह हटानेसे और इधर उधरकी बातें सोचते रहनेसे कभी ध्यान नहीं लगता ।

नाकके अगले हिस्से पर देखते रहनेके लियेभी वक्त बताते हैं जो अभ्यासी दिन भर निगह रखते हैं बीच-में बिलकुल नहीं हटातेतो उनके वास्ते कोई खास वक्त बताना जरूर नहीं । थोड़ीदेर निगह रखने वालोंको प्रातःकाल जल और पृथ्वीतत्व और वांये स्वरके योग-में यह क्रिया करनी चाहिये और अग्नि, वायू, अथवा आकाश-के योगमें कभी नहीं साथै । खास कर जब दाहिने स्वर-में ये तीनमेंसे कोईसा तत्वहो क्योंकि सिवाय जल पृथ्वीतत्वकी हालतके और कभी बुद्धी निश्चल नहीं रहती । नये अभ्यासीको प्रातःकाल एक घड़ी रोज यह क्रिया वांयें स्वरमें करना चाहिये फिर धीरे धीरे ज्यादा देरतक इस प्रकार अभ्यासके बलसे तत्वकी पहिचान और उस पर सामर्थ्य होजायगीके चाहे जितनी देर एकही तत्वको चलावे और उनसे कामले ।

चौथा प्रकरण प्रार्थना ।

जब अभ्यास आरम्भ करे और समाप्त (याने स्वप्न करना) करे अपने किये हुए कामोंको याद करे जैसे महाजनलोग अपना रोजमर्राका हिसाब जांचलेते हैं उनमेंसे जो अनुचित कर्म कियाहो उसके वास्ते ईश्वर (याने सर्व समर्थ वाला)से क्षमा चाहे और अन्तःकर्ण से उसकी प्रतिज्ञा करे । जो आदमी अपने कार्यके वास्ते ईश्वरसे प्रार्थना करतो वह जगतब्योहार सम्बन्धी है जबतो कुष्णपक्ष (अंधेरा पक्षवाड़ा) में चतुदशी या अमावस्या अथवा शनीश्वर या मंगलवारका और जो ईश्वरसंबन्धी होतो शुक्लपक्ष (चांदना पक्षवाड़ा) में दोज सप्तमी या पूर्णमासी अथवा बृहस्पतवार या सोमवारको नीचे लिखी युक्तीसे करे ।

जुगतीध्यान—रात्रीके पिछले प्रहरमें उठकर पेशाव पाखानेकी हाजतसे फारिग होकर स्नान आदिकसे शरीर शुद्ध कर नासिका और मुंह साफ करके चार चुल्लूसे आठ चुल्लू पानी पीकर कोमल आसन (स्वस्तिक) पृथ्वी पर बैठ कर मनोरथका ध्यान कर आलती पालती मार कर कमरको सीधा कर ठोड़ी हृदयसे लगावे सामनेकी तरफ दाहिने हातसे बांये पांवका अँगूठा और बांये हाथसे दाहिने पांवका अँगूठा पकड़े दोनो आंख बन्द करे एकान्तमें जहां आवाज़ न हो बैठे सोहंका हृदयकमलमें ध्यान करता रहै

और जीभको तालूममें लगाये रखे जिससे थूक पैदा होता रहे पांच घड़ी या इससे कुछ देर पहिले निद्रा आवेगी पर वैसीही तरह बैठा रहे पड़े नहीं तो पिछली अचेत अवस्थामें अपना लाभ दीखपड़ेगा जो प्रकाश या चेष्टा दीखे उसे भूले नहीं । पहले अथवा दूसरे या तीसरे मर्तबामें निश्चय मनोरथ सिद्ध होगा या जैसा होना होगा दीखजायगा । इसीतरह जब दूसरेके वास्ते प्रार्थना करनी है तो करे । रोगीको कमजोरको या बुढ़ापेमें बलहीन-होनेके सबब जुगती अनुसार बैठनेकी सामर्थ्य न होतो मृतक आसनसे बिलकुल चित्त पड़ा रहे हाथ पांव सीधे करके जैसे मुरदा पड़ा रहता है सोहंका उसी प्रकार ध्यान करता हुआ लेटा रहे शुरू शुरूमें अभ्यासी दीवारका सहारा लेलेतो नुकसान नहीं क्योंकि परिश्रमसे बदन न थकने पावै ।

सवाल—क्या वजह है के इस किस्म (प्रकार) के ध्यानसे अपना मतलब स्वप्न अवस्था पैदा होनेसे दीखेगा जिसको होनहार कहते हैं ।

जवाब—यह अमल कुदरती है आदमीकी सब इच्छायानी खयालातकी ताकत जब सिमट कर एकही जगह कुछ देरके लिये कायम रहती है जैसे सूर्यकी किरण आतशी शीशेमें तो वह अति प्रबल होकर अपने असली स्वभावको आसानीसे बर्तनेमें समर्थ है इसीतरह जब

सारे खयालात सिमट जाते हैं तो असली मुकाम पर याने रुह (आत्मा) के भंडारकी जगह और जोतिमें प्रवेश करते हैं फिर वहां पूरे बजसे असर करते हैं और इस अवस्थाका प्रकट होना शुद्ध हृदय होनेसे होता है दिमागके चौथे वतनको जिसको अंगरेजीमें फोर्थवेनट्रीकिल (Fourth ventricle-) कहते हैं कुल रचनाका भंडार समझा गया है इसको चौथा पद या निर्वाण या सायुज्य मुक्तिद्वार याने मोक्ष कपाट कहते हैं रुह याने (आत्मा) शरीरसे भिन्नपदार्थ नहीं है सिर्फ एक जौहर इस शरीरका मानना । जैसे शीशेमें आवदारी या उसमें दीखनेकी तासीर होना यहीहाल शरीर और आत्माका जानना सवाल—शुद्ध हृदय या शुद्ध संकल्पसे क्या मुराद है कब प्रकट होताहै ।

जवाब—कायदा है जब रुधिरमें अनेक धातु या नमकके जुड़ ज्यादा होते हैं तो वह खूनमें गरमी पैदा करते हैं और उसवक्तमें अग्नि तत्व वर्त्तता है । और जब सारे शरीरमें खूनका संचार अन्नसे पैदा हुये पदार्थोंको फैला चुकताहै और जगहजगहसे मैलाहुआ रुधिर सिमटकर वापिस हृदयमें आता है जिसके पीछे फेफड़ेमें साफ होनेके वास्ते आता है जितना देर रुधिरमें यह मैलापन ज्यादा रहता है और खूनमें कार्बोनिकएसिड गैस ज्यादा भागमें रहता है उतनी देर आकाशतत्व वर्त्तता है इसीतरह तमाम पदार्थ अन्न (भोजन) से नये पैदा होकर खूनके

जुज वनते हैं वह खूनमें नाइट्रोजनके सुरकिवात (कई चीज मिलकर एक नया पदार्थ मिली हुई तासीर वाला बनना)। ज्यादा मिकदारमें बढ़जाते हैं सो इनके ज्यादा होनेसे वायुतत्व वर्तता है लेकिन जब जलके पीनेसे रुधिरमेंसे बहुतसे गलीज़ मादे खूनमें घुलकर गुरदेके रस्ते निकल जाते है उस वक्त रुधिर मैला न होनेसे साधारण प्रकृति वाला होजाता है उस समय जल और पृथ्वीतत्व वर्तते हैं । जब रुधिर शुद्ध होतो उस समय चितकी व्रत्तियां भी अच्छी होती हैं यहतो अस्लियत बताई अब ध्यानमें जबकि ऐसी हालत खूनकी हो और सब तरफसे तबीयत हट कर एक जगह लगजाय फिर कोई बजह नहीं है के शुद्ध हृदयन कहा जाय । अगर कोई आदमी हमेशा सिवाय गायके दूधके और गिजा न खाय और पानीके नामसे गंगाजल जो मैला नहो पिया करै वह बहुतसी बीमारियों और जुदे जुदे प्रकारके भोजनसे उत्पन्न हुये स्वभावको नहीं भोगेगा ऐसे आदमीकी प्रकृति उत्तम होजायगी और योग साधने लायक बनजायगी इसमें शक नहींके आदमीकी प्रकृति याने स्वभावका दारोमदार भोजन और जलपान वगैरह परही है इसके अलावा सुख्तलिफ व्यवहार पर समझना याने जैसी सोहबत होगी वैसा असर स्वभावको पलट देगा ।

पांचवां प्रकर्ण जीवका वर्णन ।

शरीर संबन्धी पदार्थ जिनका वजूद सृष्टीमें है जी-

वधारी याने जानदार कहाते हैं । उत्पत्तीसे जिन्दगीके फेल (काम) शुरू करने वाली ताकत जो हर जानदार चर अचरमें मौजूद है मुराद है । उत्पत्तीका कारण प्रमाण है याने प्रणव । प्रमाणसे मतलब वह सूक्ष्म देह याने जरी है । जिसके हिस्से नहीं होसकते जैसे बृत्तमें बीज प्रमाणके इकट्टे होजानेसे पांच तत्वमेंसे हरएककी देही । प्रथवी सूर्य आदि लोक चर अचर पदार्थ बन गये । प्रमाणमें जो ग्यान है याने हरकत करनेका माहा (खासियत) अथवा उसको इच्छा कहो वह ॐ है । ॐ कल्पित नाम है । नरदेहीमें तजुखा करनेसे मालुम हुआके इस प्रमाणसे ऐसा उच्चारण होता है जो शब्द ॐ से मुताबिक है । जीव शरीरमें प्रकाश रूपसे व्याप्त है । प्रकृतिसे महत्त्वकी पैदायश है याने जिससे पांचों तत्व बने । महत्त्वकी उत्पत्ति एक अनादि वस्तुसे है जिसमें यह लय रहता है । वह देह ज्योतिस्वरूप जिसमें यह रहता है ईश्वर मानना । इस मोके पर यह साबित होता है के सृष्टीकी उत्पत्ती ईश्वरकी देहसे है । इसलिये सृष्टीकाभी कभी नाश नहीं होता । जबतक आकाशादितत्वका देह प्रकट है । सृष्टीभी प्रकट है जब यह तत्व लय होजाते हैं तब प्रकृति जो जीवकोटीमें वर्णन है वहभी नजर नहीं आती । जैसा महाप्रलय समयमें । जितने प्रमाणसे यह पांच तत्वकी देहजो दो किस्मकी है । याने सूक्ष्म और स्थूल बनी है उनमेंसे हरएक प्रमाण कर्ता है ।

याने इच्छा रूप है। यह पहलेही सिद्ध करदिया है के प्रमाणमें इच्छा याने ग्यान मौजूद है। इच्छाको कर्म कहते हैं इसलिये उत्पत्ती कर्मसे सम्भनी। कर्मका नाश नही क्योंकि उत्पत्ती याने सृष्टीकाभी नाश नहीं इसलिये सृष्टी और कर्म साथ बनेरहते हैं। अनेक किस्मके प्रमाणमें अनेक देह याने ब्रह्माण्डकी रचना है। पांच तत्व जो इस पृथ्वी पर चर अचरको उत्पन्न करता है उनसे तीन गुण पैदा होते हैं। जुदे ३ गुण हरएकमें प्रकट हैं याने सत्व रज तम। हरएक तत्वके लक्षणको प्रकृति कहते हैं याने उसका स्वभाव और गुण। अनेक देहमें जो भिन्न प्रकृति भासती याने दिखाई देती है वह तत्वों के प्रमाणोंके कमती वेशी और उनकी साफ या मलीनताका बायस है।

सवाल—कितने प्रकारकी उत्पत्ति है, कहा कहाँ है, कितने ब्रह्माण्ड हैं, जीवक्या है, कर्म क्या है, ईश्वर क्या है ?

जवाब—उत्पत्ति सब ब्रह्माण्डमें है ब्रह्माण्डकी संख्या मालुम नही। सूर्यको आदि लेकर जितने सूक्ष्मसे सूक्ष्म तारागण दुरवीनसे दिखाई देते हैं वह सब चैतन्य हैं और ब्रह्माण्ड हैं, और सृष्टीमें गिने जाते हैं, इससेभी परे कुत् हो उसकी मालुम नहीं। इस पृथ्वी पर शास्त्र अनुकूल चौरासीलाख प्रकारके जीव वर्णन कीये हैं उनमें सबसे श्रेष्ठ मनुष्य है जो ईश्वरकी रचना सम्भनेका ग्यान

रखता है । प्रकृति याने जीव चैतन्यके आश्रय है याने ईश्वरके आश्रय है परन्तु प्रकृतिका कायम रहना वगैर कर्मके असंभव है इसलिये कर्मही मुख्य माना गया बल्के इसको उत्पत्तिकी जड़ समझना उत्तम ग्यान है । इस सारी सृष्टीमें कर्ता सब जगहँ व्यापक है जैसे सूर्यकी किरणकी ज्योति । इसलिये ईश्वर याने कर्त्तारकोभी जोके सूर्यकी तरह ज्योतिका भंडार है ज्योतिस्वरूप या सर्व व्यापक जानना । ?

छठा प्रकरण बन्धन और मोक्ष ।

दर असल यह दोनो कोई बात नहीं जो उत्पन्न हुआ है वह निश्चय नाशमान है । बन्धन एक तरहकी कल्पना है जिसको बाँधा याने (स्वाहिश) कहते हैं यह सब चर अचर वस्तुमें स्वयं याने कुदरती पाई जाती है । जिन पदार्थोंको बुद्धिमान् लोगोंने जड़ लिखा है उन मेंभी यह प्रकृति स्वाहिशकी मौजूद है । जिस हालतमें यह तासीर स्वयं है फिर बदलभी नहीं सकती । सिर्फ इच्छाही है जो तरह २ की शकलोंमें तबदीलीका कारण है याने आदि शब्दकी (शब्द याने ब्रह्म) तरह तरहकी सूरतें दिखाई देती हैं । सूरतमें तबदीली होजाना आवागमन कहलाता है । यह क्रिया बन्द होजाना और असली सूरत फिर बनजाना मोक्ष है । साधन मोक्षका कारण है । पृथ्वी याने मृत्युलोकमें साधनका ग्यान (क्रिया-

भेद समझ लेना) सिर्फ मनुष्यमेंही है । तबदीली शकल-
 में जीव शकल रहता है जैसे असली सोना अग्निके ज-
 गिये तपायमान होता हुआ अन्न वस्तुका संगम पाकर
 मिट्टी या मलहोजाता है फिर निहायत सुशकलसे मिली
 हुई वस्तुमें अनेक क्रियाओंके जरिये जुदा करके असली
 शकलमें दिखलाना पड़ता है नहींतां तासीरमें शकल-
 में बिलकुल विरुद्ध होजाता है । इसी तरह सत्संग आदि क्रि-
 याओंमें असली स्वरूपमें जर्ण याने प्रमाण फिर आस-
 क्त है (जैसे मतलब नरदेही है) और कुसंगसे बरक्स
 याने उलटा स्वभाव पकड़ता है जिसको कुमति कहते हैं ।
 वेदशास्त्र आदि अनेक मत मुक्तिका रस्ता बताते हैं ।
 दर असल मुक्तिकी स्वाहिशाभी असली प्रमाणाकी
 तासीर है जो शरीरमें स्वयं प्रकट है । तमाम धर्म जो दु-
 नियामें फैले हुए हैं वह सब एकही बात कहते हैं ।
 फरक यह है के अनेक प्रकारके खान, पान, व्यवहार, और
 बुद्धिकी निर्बलतासे समझनेमें धोका होजाता है ।
 सब मतोंका सार दिखाते हैं । सत्य बोलना ईश्वरको एक
 और सब जगत्का कर्ता जानना उसका प्रकाश सब
 जीवमें मानना । पुरुषार्थी मनुष्य और पशुकी कदर क-
 रना (पुरुषार्थीमें अवतार और पैगंबर शामिल हैं) । और
 भी बहुतसे पुरुष ऐसे हुये हैं जो दर असल भरे नहीं
 क्यों के उनके काम आज तक दुनियाँको फायदा पहुंच
 चा रहे हैं और पहुंचाते रहेंगे । अपनी बुद्धिसे सबको

फायदा पहुँचाना और अपनी अकल (याने समझ) को तमाय प्रकारकी सृष्टीके उपदेशसे भरना । आहार जो शरीरका निर्वाह करने वाला बुद्धि और बलको बढ़ाने वालाहो ग्रहण करना जिससे शरीर निरोग रहै शक्ति अनुसार महनत करना । देखो बालक पेटमें हसकत करता रहता है जिससे साबित होताहैके महनत करना आदमीकी तासीर है । जरा निवारण करनेके वास्ते कसरत आदि करना । मोत टालनेको हठयोग क्रिया साधन करना । व्याधि निवारणको वैद्यक पढ़ना और समझना । तजुर्बा हासिल करनेको देशान्तर गमन करना । जिसको यात्रा कहते हैं । बुद्धि बढ़ानेको शास्त्र आदिका पठन करना । यह सब धर्मोंके नियम हुये बन्धन नाम क्लेशका है जो ऊपर लिखे धर्म अनुसार नहीं चलैतौ बन्धन ही है । नहीं तो मोक्षका दरजा जिसको क्षमा और निर्वेरता कहते हैं प्राप्त होगा । मतलब यहहैके तृष्णा बन्धन है और सन्तोष याने इच्छा का लोप (याने बहुत ही कमती होजाना) मोक्ष है । हठधरमीसे मूर्तिका पूजना या पूजन को छोड़देना तरह तरहके भेष और पन्थमें होना या तरह तरहके व्यवहार बदलना । या मान बढ़ाईके वास्ते कष्ट सहना मुक्तिके साधन नहीं हैं । सिर्फ वह साधन जिससे ईश्वर याने सब जगत्के कर्तारमें लो (याने आरूढता होना) लगकर जगत् की आशा छूटजावै मुख्य बात है और इसीका नाम मोक्ष है ।

सातवां प्रकार नाडीवर्गान ।

जैसे पृथ्वीपर जगहँ जगहँ जलकी नदियाँ बहती हैं इसी प्रकार शरीरमें नाड़ियाँ रुधिरको बहाती हैं । यह व्यवस्था याने हालत आंखोंसे देखना जरूरी बात है । जिसके-बगैर इनका फैलाव और जरूरियातका समझना सुशकल है । नाड़ियोंको उर्दूमें शिरयान फारसीमें रग और अंग्रेजीमें आर्ट्री कहते हैं मतलब इड़ासे बांये अंगकी सारी नाड़ियाँ हैं । इसी तरह पिङ्गलासे दाहिने अंगकी सारी नाड़ियाँ । इडा नाड़ियाँ बांये हाथमें शिर और गरदन और पीठ और पेट छातीके बांये हिस्सेमें इसीतरह बांये गोड़ा जांघमें फैलती हैं । नाकके बाईं तरफ गुदा और लिंग अण्डकोष वा भग और गर्भाशय वा मूत्राशय (याने मसाना)के बांये हिस्सेमें फैलती हैं । ऊपर लिखे मुताबिक पिंगला नाड़ियाँ शरीरके सारे दाहिने अंगोंमें फैलती हैं बुद्धिसे अनुमान करलेना । सुषुम्ना नाड़ी शरीरके मध्यमें मेरुदण्डके सामने मेरुदण्डसे लगी हुई है नाभिसे कण्ठ पर्यन्त है अंग्रेजीमें इसको अत्रारटा कहते हैं योगीकी पूंगीकी तरह आकार है । जिसके बीचमें दिल लटकता है । जैसे पूंगीका बीचका उभरा हुआ हिस्सा होता है । यह नाड़ी शरीरकी सब नाड़ियोंसे ज्यादा मोटी और सब नाड़ियोंकी जड़ है सबसे श्रेष्ठ है । इसमें खून ज्यादा निकदारमें रहता है । योगशास्त्रमें बहत्तर हजार आठ सो चौसठ ७२८६४ नाड़ी प्रमाण लिखी हैं । गंगासे

मतलब शिरयानें हैं जिनमें साफ और सुर्ख खून रहता है और थकेके साथ बहता है । यमुनासे मतलब वरीदें हैं जो शिरयानोंकी तरह सारे शरीरमें व्याप्त हैं और शिरयानोंके हमराह याने साथ साथ रहती हैं इनमें स्याह रंगका मैला रुधिर रहता है । और परनालेके पानीकी तरह मंद मंद बहता है । सरस्वतीसे मतलब कैपिलरीज़ हैं याने शिरयानों और वरीदोंके बीचकी नालियां हैं इनमें आकर्षणशक्ति बहुतही ज्यादा है बालके बराबर तक सुगर्भमें हैं इनहीके जरिये साश रुधिर शरीरका सिमटकर वरीदोंमें पहुंचता है । तीसरे प्रकार लिंफकी नालियां हैं जो रुधिरकी नालियोंकी तरह सारे शरीरमें फैलती हैं । चौथे प्रकार कायलकी नालियां हैं जो सिर्फ उदरमें पाई जाती हैं । लिंफ असलमें छुना हुआ खून है जिसकी नालियां बहुत बारीक हैं और अन्नसे बने हुये रसोंको समेट कर खूनमें शामिल करती हैं । कायल और लिंफैटिक (लिंफकी नालियां) और वरीदोंका यह काम हैके सब प्रकार जो कुछ कारखाई रुधिरमें हुई है और जिससे रुधिरमें विकार पैदा हुआ है और रुधिर मैला होगया है या जो रुधिर कायल (अन्नकारस) से अब नया बना है वह सब दिलके दाहिने हिस्सेमें पहुंचा दे जिस हिस्सेको यमुना का होज़ याने निकास की जगह कहना चाहिये । दिलके बायें हिस्सेमें साफ खून रहता है इसको गंगाका होज़

याने निकासकी जगहँ कहना चाहिये यह सारी क्रिया हृदय कमलके आश्रय है इसको अनहद चक्र कहते हैं येही सोहं शब्दका भण्डार है। प्राणवायु याने ओक्सी-जन् नासिकाके द्वारा होकर दोनो फेफड़ोंमें पहुंच कर रुधिरको साफ करती और उसमें मिलकर रहती है। प्राणवायु जीवका आधार है। और जैसे तमाम नाड़ियोंमें सुषुम्ना श्रेष्ठ बतार्ई वैसेही प्राणवायुभी दशों प्रकारकी वायुओंमें सुरुष और श्रेष्ठ है। शिरयानोके ज़रिये खून दिलसे निकलकर सारे शरीरमें फैलता है। और वरीदों और लिंफकी नालियोंके द्वारा तमाम शरीरका मैला खून दिलके दाहिने हिस्सेमें आजाता है। पीछे यहांसे नाड़ियोंके द्वारा फेफड़े में जाकर प्राणवायुसे संगम पाकर साफ होता है। और यह साफ हुआ खून नाड़ियोंमें दौरा करनेके वास्ते दिलके बांये हिस्सेमें आजाता है जहांसे पहिले खाना हुआ था। पूरक समय तमाम नाड़ियां शरीरकी प्राणवायुको ग्रहण करती है और रेचक समय सारा मैल खूनका फेफड़ोंके द्वारा याने स्वासके रस्ते शरीरसे बाहर निकल जाता है। दिलके सुकड़नेसे सो और फैलनेसे हं का शब्द निकलता है इसी तरह पूरकसे सो और रेचक समय हं का शब्द स्वासमें होता है इसको अजपा जाप कहते हैं यह शब्द केवल कुंभकमें बहुतही बारीक और निहायतही सुहावना होजाता है। जिस अवस्था में योगीराज ध्यानमें लय होजाते हैं। दि

लकड़ें सुकड़नेके वक्त बरीदोंके द्वारा शरीरका रुधिर दिलके दाहिने तरफ वापिस आता है । कुल नाड़ियां जो हृदय कमलके ऊपरके हिस्सोंमें बहती हैं उनमें रुधिरका संचार ऊर्ध्वमुख हैं याने खूनकी धार ऊपरको जाती है । और दिलके नीचे वाले हिस्सों याने अंगोंमें संचार अधोमुख याने धारा नीचेको है । बरीदों और लिंफकी नालियोंमें शिरायानोंके वरखिलाफ है । याने दिलसे नीचे वाले हिस्सेमें नीचेसे ऊपरको और दिलसे ऊपर वाले हिस्सेमें ऊपरसे नीचे । जब बालक पेटमें होता है तो नाभिके ऊपरके हिस्सोंमें संचार रुधिरका नीचे को और उसके नीचे वाले हिस्सोंमें संचार ऊपरको होता है । वजह यहहैके उसका ताल्लुक नाल और जे-से होता है । और उलटा होनेका सबब यहहैके गर्भ में बालकका सिर नीचेको और पांच ऊपरको होते हैं । पेट अपानवायुका स्थान है और छाती प्राणवायुका । जब प्राणायाममें छाती स्थान प्राणवायुसे भरजाती है और अपान जो षट्कर्मके जरिये शुद्ध करलिया जाता है (याने मलरहित हो जाता है) तो तीनों बन्ध और खेचरीके जरिये समाधि लगैगी जिसका बयान हठयोगमें वर्णन होगा । पेटमें जब तक बालक रहता है वह स्वास नहीं लेता और न उसके पेशाब पाखाना बनता है न वह कुछ खाता है सिर्फ प्राणवायुके आश्रय जीता और बढ़ता रहता है सिर्फ जिगरमें पित्त बनता है जो आंतमें जमा होता है ।

और पैदायशके वक्तके पीछे खारिज होता है जिसको लोग दस्त (पाखाना) कहते हैं । गर्भके पहले ४॥ साठे च्यार महीने भीतर बालकका दिलभी हलकत नहीं करता है न रुधिरका दौरा नाड़ियोंमें होता है और न बालक पेटमें फिरता है । योगी इस अवस्थाको ग्रहण करेगा जो हमने ऊपर ४॥ साठेच्यार महीनेकी अंदर वाली दशा लिखी है याने उसकी देहके सारेकाम मिट-जायँगे सिर्फ प्राणवायु सिमट कर दिमागके हिस्सों याने जरीमें शामिल हो रहैगा यह हठक्रियाका सिद्धान्त वर्णन किया है । नाल दो शिरयान और एक बरीदके मिलने से बनता है इसकी लंबाई एक हाथ या सवाहाथ होती है और इसके जरिये बच्चेकी परवरिश होती है । नाल एक तरफ बच्चेकी नाभिमें लगा रहता है याने नाल वाली नाड़ियां बच्चेके शरीरके भीतर पहुंच कर इडा पिंगलां जाकर खुलती हैं ।

नाल दूसरी तरफ जेर याने पिलासेगटासे लगा हुआ है जिसमें फेफड़ेकी तरह बेशुमार बारीक सूराख हैं जेर गर्भाशयके (यूटरस याने रहम) अन्दर वाली दीवारसे लगी रहती है और गर्भाशयकी बारीक नाड़ियोंके मुंह इस जेरमें खुलते हैं सो इस प्रकार माताकी प्राणवायुसे बच्चेका पोषण होता है ।

आठवां प्रकरण तत्वदर्शन

नाम तत्व		तादाद अंगुल	वजन १ प्रम.णू
हिन्दी	अंग्रेजी	रेचक में	का
आकाश	ईथर	मालुम नहीं	मालुम नहीं
वायु	नाइट्रोजन	८ अंगुल	१.४ चौदह
अग्नि	ऑक्सीजन	४ अंगुल	१.६ सोलह
जल	हाइड्रोजन	१.६ अंगुल	१ एक
पृथ्वी	कार्बन	१.२ अंगुल	१.२ बारह

बहुतसे आदमियोंका यह खयाल है के आकाश-तत्व दर असल कोई नया तत्व नहीं है। च्यों तत्वके मिलापसे यह नई वस्तु दीखती है इस किसमका खयाल मुसलमानोंमें आज तक जारी है। तत्वको फारसीमें उनसर और अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट कहते हैं। इस जगह हम आकाशतत्वको सिद्ध करते हैं। जब किसी चीजको ह-गरत देते हैं तो अक्सर हिस्सा उसका हवामें उड़जाता है। कुछ नीचे बचा हुआ बाकी रहजाता है अगर फिरभी आग पहुंचाते रहें तोभी शेष जरूर रहता है। चाहे इतना कमती होके उस वस्तुमें मिल जावे जिसमें यह पदार्थ गरम किया गया है। इसीको आकाश याने शून्य या उस वस्तुका मैल याने उड़ने वाला माहा कहते हैं। जो उड़ने वाली चीजसे भिन्न प्रकृति वाला है। बिजली जो

बादलमें पैदा होती है वह ऑक्सीजन और हाइड्रोजन-क मिलनेसे पैदा होती है । इसी तरह शरीरमें भी कान्तिजल और अग्निके प्रमाणुओंपर समझना । इनके विशेष प्रमाण होनेसे विशेष कान्ति रहती है । धरतीके चौगिर्द वाली हवाका प्रमाण जलके प्रमाणसे भारी है और इसी सबबसे हमेशा सूर्यकी किरणद्वारा पानी भाप बनकर हवाके ऊपर उड़ता है । हवाके प्रमाणका वजन ५८ है और पानीके प्रमाणका ३४ है । बेशक समुद्र धरतीके ऊपर है और हवा जलसे ऊपर जिसका सबब यह है के हवा ज़मीनकी गरदिश याने उसके चक्रसे पैदा होती है । और पानी ज़मीनकी गरदिश लगातार होते रहनेके सबब । और कि धरतीमें आकर्षणशक्ति होनेके सबब पृथ्वीपरसे नहीं गिरसकता है न अपनी जगहसे हटसक्ता है जैसे भराहुआ पानीका लोटा चकरकी हालतमें पानीको नहीं गिराता । जैसे पृथ्वी पर जल पृथ्वीकी आकर्षण शक्तिसे कायम है तैसेही पृथ्वी सूर्यकी आकर्षणशक्तिसे मुकर्रिह जगह पर चकर खाती है । धूआं या भाप जितने पानीसे तयार होती है उतनीही मिकदारसे भाप असली पानीकी जगहके मुकाबिले सतरहसो १७०० गुना जगह रोकती है सबसे भारी आकाशतत्वका प्रमाण है । और सबसे हलका जलतत्वका येही सबब है के रेचक समय फेफड़े हलकी चीजको दूर फेंकसक्ते हैं और भारी चीजको बहुत कम दूर

याने आकाशतत्व नाकके कुछ दूर नहीं जाता अन्दरही अंदर रहजाता है और जल हलका होनेके कारणसे सबसे ज्यादा दूर रेचक समय निकलता है । सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्व सिर्फ परलोक कार्य याने परमात्माके स्मरणके लिये रखे गए हैं । सुषुम्ना स्वर शरीरमें इसतरह प्रकट है जैसे दिन और रात सूर्य और चन्द्रके निकलने छिपने पर माने गये हैं । हमेशा सुषुम्ना स्वर सूर्य और चन्द्रस्वरके बदलने पर प्रकट होता है अगर कोई आदमी सुषुम्ना स्वर और आकाशतत्वके योगमें लौकिक काम करेगा वह कार्य सदा निष्फल है बल्के हानि करता है ऐसा मनुष्य उस पशुके समान समझना जो सर्वदा दिनमें सोवे और रातमें जागे याने बुद्धिहीन और मलीन । तमाम शुभ और स्थिरकार्यको जल और पृथ्वीतत्व अच्छे हैं और चर और क्रूर कार्यके वास्ते अग्नि और वायु माने गये हैं जैसे पेशाब पाखाने जाना या भोजन और जल ग्रहण करना । इसी तरह चन्द्रस्वर सौम्य कामके वास्ते और सूर्यस्वर क्रूर कामको जानना । जो आदमी हमेशा बांये स्वरके योगमें पेशाब करते हैं और बांये स्वरमें ही पानी पीते हैं वह अपनी जिन्दगी भरमें पथरी धातु-क्षीण आदि रोग इसीतरहसे दाहिने स्वरमें भोजन पाने वाले और उसीस्वरके योगमें पाखाना फिरते हैं वह तमाम रोग जिगर तिल्ली आदि अथवा बवासीर नहीं भोगेंगे यह निश्चय है । रोग होते समय ऊपर लिखे साधनसे

रोग निवारण होजायगा । दुनियामें सारे रोजमर्राके काम पूरकमें आरंभ करै । रेचकमें आरंभकिया हुआ बुद्धि और बलको घटाकर कामको विगाड़ने वाला है । जो आदमी प्राणायाममें रेचक जल्दी करता है उसका प्राणायाम निष्फल बलके रोगका उत्पन्न करने वाला है इसीको विपरीत प्राणायाम कहते हैं ऐसे प्राणायामसे उत्पन्न हुये रोगोंकी संख्या बताते हैं । तमाम प्रकारके प्रमेह हौलदिल गठियाका रोग , जलन्धर , गुर्देकी बीमारी , और दम और खांसी और दिलका लटकजाना । जब दिल कोड़ीकी हड्डीके नीचे तक लटकजाता है उस वक्तमें स्वांस विपरीत होजाता है । याने दाहिनी कस्वट लेने से दाहिना स्वर और बाई कस्वट लेनेसे हमेशा बाया स्वर रहता है । ऐसा आदमी हठयोग क्रियाके साधनमें अशक्त है । प्राणायाम में सार और मुख्य बात यह हैके रेचक धीरे धीरे बहुतही देर तक करता रहे यहां तकके विशेष सामर्थ्य रेचककी न रहे ।

इसी तरह पूरक आहिस्ते आहिस्तेदेरतक करै । रेचककी वायु ऐसी शनै शनै बाहिर आवेके नाकके बाहर मालूम न दे रेचक मुंहसे कभी न करै । अलबत्ता शीतकालमें जुकाम और खांसीकी हालतमें वा पेटके आफरनेकी हालतमें या पेटमें हवा वन्द होजानेकी हालतमें या उदर में दरद चलनेकी हालतमें आदमी लगातार मूहसे

ही पूरक और रैचक करता रहे वाचमें जानसे न स्वासले न छौड़े तो इस क्रियासे रोग दूर होता है । एक मरतबामें दो मिन्टसे ज्यादा न होने पावै । बल्के एकही मिन्ट बहुत है दिनभरमें तीन मरतबासे ज्यादा यह क्रिया न करै ।

नवां प्रकर्ण तत्वकी पहचान ।

अभ्यास रीति पहले तीसरे प्रकर्णमें लिख आये हैं । तत्व देखनेके वक्त हमेशा यह खयाल रहेके रैचक मामूली होना चाहिये न तो जोरसे हवा निकाले न हलकी रीति से । जो सर्वदा स्वयं आती है वैसेही आनेदे । सिर्फ वायुपे ध्यान रखे । रैचक जोरसे करने पर असली बात नहीं दीखैगी । चलते फिरते पाखाना पेशाव करते बातें करते समय या कसरत करने या भोगकरने या खाने पीनेके वक्त स्वरमें तत्व नहीं पहचान पड़ेगा । तत्वदर्शनके वास्ते जरूरी बात यह है के दो चार घड़ी हररोज सेबरेके वक्त एकान्तमें बैठ कर देखा करे और उसका अनुमान और लक्षण अपनी देहीमें विचारता रहे जैसे आलस्य आदि चित्तकी बृत्तियोंको तत्वसे मिलान करना याने तत्वके अनुकूल चित्तके स्फुरनको पहचानना ।

जलतत्व नीचेको बहता है और उसकी आवाज अभ्यासी को अच्छीतरह सुनाई देती है बल्के पासके बैठे आदमियों को आवाज ऐसे स्वरकी अच्छीतरह सुनाई देती है । नाक से सोलह अंगुल तक बाहर आती है ।

नाभि और उदरका हिस्सा अच्छीतरह हरकत करता है । बल्के तत्वदर्शी दूसरेका फौरन पहचान करसक्ता है । यह अनुमान बुद्धि करलेती है । जल और पृथ्वीमें आपसमें फरक बताना बहुतही कठिन है । सुइत बाद अभ्यास होनेसे तमीज होसक्ती है । कोई आदमी अपने मुखके सामने शीशा रखकर उस पर स्वास छोड़ कर अक्ससे अनुमान करते हैं । खास कर जाड़ेके दिनोंमें जबकेपानी के अवखरात भापकी सूरतमें होनेसे वा एकदम ठंडा होकर शीशेपै जमजानेसे जुदा जुदा आकार वाले दी-खपड़ते हैं । यह पहचान कभी भरोसेके लायक नहीं है । जलके प्रमाणका आकार गोल और ठोस होता है । पृथ्वीके प्रमाणका चोकोर अग्निका त्रिकोण । वायुका लंबा तिरछा । आकाशका गोल पोला । अग्निका रंग लाल । जलका सफेद । वायुका हरा । पृथ्वीका पीला । आकाशका काला । जलतत्वके चलते समय बुद्धिमें शान्ति होती है परमात्माके स्मरण और नैक काम करनेकी सूझती है । मधुर और सुगन्धदार वस्तु पर रुचि होती है । येही हाल पृथ्वीतत्वका समझना । वायुतत्वके योगमें शरीरकी यह चेष्टा होती है के कुछ कार्य आरंभ करै कसरत आदि महनत करै । बदनका कोई हिस्सा अपने आप हरकत करने लगता है । जैसे अक्सर आदमी बैठी हुई हालतमें भी हाथ पांव हलाते रहते हैं । और उनको इस कारखवाईका खयाल तकभी नहीं होता । गुस्सा

याने क्रोध इसी हालतमें आता है । काम करनेके वास्ते उमंग उपजती है । परन्तु नतीजा सोचनेकी याने बुद्धि-निचार उस हालतमें पैदा नहीं होता । खट्टी चीजपर या हांसी मज़ाक पर तबियत रहती है । अपघात हमेशा इसी तत्वमें होता है । याद कियाहुआभी खयालसे जाता रहता है । अगर किसीसे बहस होजायतो हार होजाती है । और शर्मिन्दा होना पड़ता है । वायुतत्व नीचेको नहीं है । तिरछा बाहरकी तरफ जाता है । हवा नाकसे पूरे बेगसे निकलती हुई दीखती है । अग्नि-तत्वमें चित्तमें आलस्य जम्हाई और सोनेकी तरफ रुचि होगी । पेटभारी और आंखोंमें सुखी होगी और बदनमें अंगड़ाई होगी और गरम मालुम होगा नब्जमें तेज़ी होगी सुख खुशक होगा चित्तमें मलीनता होगी याने सोच फिकर होगा सोचनेकी ताकत कम होगी कोई नई तदवीर किसी बड़े मामलेकी या लंबी तजवीजें इस हालतमें सोचना मुश्किल है ईश्वर स्मरण में चित्त नहीं लगेगा भूख प्यास होगी । नमक मिरच आदि मसालेदार चीजों पर तबियत चलेगी गुफ्तगू और तेज आवाजसे नफरत होगी लेकिन इस हालतमें तबियत हमेशा उठबैठनेकी या चलदेनेकी चाहती है । सारे मनुष्य और पशु इसी तत्वके जोगमें एक जगहसे उठ कर दूसरी जगह चला फिर करते हैं । और श्रम पाकर आकाश या सुषुम्नामें बैठते हैं । इसी मूर्खतासे थोड़ा लाभ और परिश्रम ज्यादा होता है । जब कभी अभ्यासके बलसे या इत्तफाक

से कोई आदमी जल पृथ्वीतत्वमें गमन करते हैं तो वह मात्रा हमेशा सफल होती है । जल पृथ्वीतत्वमें हमेशा एक जगह बैठे रहनेको तवीयत चाहती है । बुद्धि एकही तरफ लगी रहती है । अपने आप नई नई बातें सूझती हैं जिनका नतीजा हमेशा अच्छा होता है । अग्नि तत्व स्वरमें बहुत अच्छी तरह मालुम होता है । नाकमें खुशकी होती है और गरम हवा निकलती है । आकाश और अग्निमें पहचानना बाज़ दफ़ा सुशिकल होता है । सिर्फ इसमें यह बात ज़रूरी है के धीरजसे देखे तो पता लगेगा के कोई एक स्वर चल रहा है दोनो नहीं । आकाशकी हालतमें दोनो स्वर चलते हैं लेकिन हवा नाकके नथनोसे बाहर नहीं निकलती परन्तु जिस तरफके स्वर पर ध्यान योगे वही कुछ अधिक बल वाला मालुम देने लगेगा । थोड़ी देर तक ध्यान रखते गन्नेसे दोनो चलते हुये फिर दिखाई देंगे । जो आदमी सर्वदा अभ्यासमें रहता है वह यह भी बता देगा के आकाशतत्व कौनसे स्वरमें है । साधारण गीति जानने की यह है के जब स्वरमें आकाशतत्व होतो ऐसा विचारते ही यातो बैठ जाय या बिलकुल सीधा खडा रहे बदन हलने नदे जब कोई एक स्वर अधिक बलवाला हो दूसरा कमजोर होने लगेतो पूरी निगह रखै येही वक्त सुषुम्ना का है जो आधीमिनट तक रह कर स्वर पलट देता है । ऐ- पलटाव होनेमें आकाशका आपही निर्णय होजा वगाके पहले कौनसे स्वरमें था जो लोग जुदी जुदी तरकीब

से स्वरको पलटने हैं उनको हमेशा दिल और फेफड़ेकी क-
 मजोरी होजाती है अगर स्वर बदलना मंजूरहो या एकही स्वर
 को देर तक रखना है तो हमेशा सुषुम्नाके योगमें काररवाई
 करे जिसकी तरकीब आगे बयान होगी । स्वरमें यह मालुम
 करनाकि आकाश है या सुषुम्ना उसकी रीति यह हैके आलती
 पालती मारके सीधा बैठजाय । दोमिनट तक लगातार ना-
 कके अगले हिस्से पर निगाह दिये रखै । अगर सुषुम्ना
 होगी तो स्वर पलटजायगा । आकाशमें कुछ पलटाव नहीं
 होगा । अलवत्ता निगाह हटालेनेसे कमती बेशी बलवाला
 स्वर मालुम देगा । तत्वदर्शी लाखोंमें कोई एक और तत्वों
 से काम लेनेवाला करोड़ोंमें कोई एक होता है । शवण
 ओ हिशयात्त तत्वदर्शी और तत्वोंसे काम लेने वाले
 हुये हैं । अलवत्ता थोड़ा थोड़ा अनुमान करनेसे आदमी
 हमेशा फायदा उठाता है । याने जो आदमी पूर्णस्वरके
 योगमें सारे कार्य करता है वह कभी नुकसान नहीं
 उठावेगा । बहुत दिनों बाद अभ्यासीको कुछ परिश्रम
 नही होगा । सारे तत्व अपने आप दिखाई पड़ेंगे । अभ्यासीकी
 चाहें आंख खुली हुई हालतमें होय या बंद हुई हालत
 में तमाम चिन्ह उसको बशवर दिखाई देंगे । तत्वके पहचा-
 ननेके लिये यह जरूर नहीं हैके वह सदा सुखी या
 सवांसा हो रोगी और जन्मान्धभी तत्वको साथ सक्ता है ।
 रंगसे तत्वका पहचानना सिवाय पूर्ण अभ्यासीके दूसरेकी
 सामर्थ्य नहीं । याद रहेके जब आकाशतत्व दाहिनेस्वरमें होता

है तो नीलारंग दीखेगा और बायें स्वरमें बिलकुल काला-इसी तरह अग्निका दाहिने स्वरमें बिलकुल सुख और बायें स्वरके योगमें अग्नि तत्व क्षय गरम तपाये हुये लोहेकी तरह होगा । एक महीनेके लगातार साधनसे सुषुम्नाका ग्यान । दो महीनेमें आकाशका । तीनसे लेकर छे महीने के अरसेमें अग्निका । बारह महीनेमें वायुका । दो वर्षमें पृथ्वीका । चार वर्षमें जलका होगा । नाडी शोधन और पटकर्मसे यह अनुमान बहुत जल्द होगा । हर एक तत्व बारी बारी से एक एक घड़ी रहता है लेकिन जिसके बसमें स्वरका बदलना या देरतक कायम रखना होजाता है उसके यह तत्व सुख्तलिफ देर तक रहते हैं । और अक्सर देरतक जल या पृथ्वी ही रहते हैं । येही सबब है के अभ्यासीकी बुद्धि स्थिर और उसकी खोटी वासनाओंका नाश होता चला जाता है । स्वरमें जो तत्व बताये हैं उनके बारी बारी एक एक घड़ी भुगतने से यह मतलब नहीं है के कोई खास तत्व एक घड़ी तक रहता है । बल्के मालुम रहे के पांचोंतत्व हर एक स्वांसमें भुगतते हैं । सिर्फ फरक यह है के जिस तत्वके प्रमाण दूसेर तत्वोंके प्रमाणों के प्रमाणसे रेचक समय तादाद में अधिक होते हैं । वोही तत्व उस समय वर्तनेसे मुराद (अभिप्राय) है । जैसे रेचक समय स्वांसमें जलके प्रमाण अग्नि, वायु और आकाशआदिके प्रमाणसे ज्यादा है तो जलतत्व कहावेगा । जैसे किसी रेचकमें एक लाख प्रमाण पांच तत्वोंके हैं उनमें से तीसहजार जलके बीसहजार पृथ्वीके,

बीसहज़ार वायुके, बीसहज़ार अग्निके, दसहज़ार आकाश के। तो जलके प्रमाण अधिक होनेसे जलत्व दीयेगा याने निर्णय होगा। ऐसा होनेसेकि स्वरमें एकही तत्वके प्रमाण बरतें यादो तीनकेतो निश्चय जल्द मीत होजायगी यह समझना। जो लोग देरतक एकही स्वर या तत्व गवते हैं उनको भी अग्र्य दूसरे स्वर उतनी देर गवना पड़ता है कमोवेश होनेसे ज़रूर बीमारी पैदा होगी।

सवाल—मनुष्यके साधारण हालतमें तत्व किसतरह वर्तते हैं।

जवाब—सुषुप्ताके बाद वायु, फिर अग्नि फिर जल फिर पृथ्वी और सबसे बाद याने पीछे आकाश। इसी तरह सदा वारी वारीसे सुगतते हैं। कुपथ्य भोजन या रोगकी हालतमें इनकी दशा उलटी होजाती है।

सवाल—ऊपर लिखे सुवाकिक वारी वारीके तत्व सुगतने की वजह क्या है।

जवाब—आकाशतत्वको प्रलयकाल जाना। सुषुप्ताको बतोर दुस्मके समझोके अब दुबारा स्चना याने भृष्टीका आरंभ होगा। जैसे शरीरमें कोई एक स्वर जारी होगा वायुतत्व जिसको शरीरमें बल याने फोर्स कहते हैं। नाइट्रोजनके सुरकिवातेल या प्रोटीड और इष्टार्ची चीज़ (सुलायम वारीक मैदा जैसी चीज़ें जो हारपरार्थका सूदा कह-

लाती हैं) कहते हैं येही पैदायशकी जड़ है येही तत्व याने वायु जड़ याने बेहरकत चीजको हरकतमें याने चेतन्य अवस्थामें लाने वाला है । जब मादा याने पदार्थ पैदा होगया तो अब उस मादामें हरकत याने औक्सीजनकी जरूरत है तांके पदार्थ बढ़े तरह तरहकी सूरत बदले । इसके पीछे हरकतको एक मुकर्ररा अंदाजे पर कायम रखनेके वास्तै हाइड्रोजन् याने जलतत्व दर्कार है । जो सुखनलिफ सूरतमें जिस्म याने शरीरमें दाखिल होता है जैसे जल अग्नितत्व होता है तो आदमी गिजा और पानी के जरिये हाइड्रोजन् लेता या आलस्यके मारे सोजाता है । जिसकारण शरीरकी चेष्टा बहुत कम रहजानेसे अग्नि शान्ति होजाती है ऐसी हालत होने पर इस हालतको कायम रखनेके वास्तै जैसे समुद्र कायम रखनेको धरती दरगर है वैसेही शरीरमें जलके पीछे पृथ्वीतत्व बना रहैगा जिसकी मददसे तमाम बांछा पूरी होगी । पृथ्वीतत्वही भोगोंकी खान है और येही तत्व शरीरको निरोग रखता है जैसे सारे युग व्यतीत होजाने पर प्रलय होगा वैसेही पृथ्वीतत्व व्यतीत होने पर शरीरमें आकाश बरतेगा । च्याशतत्वके योगमें और खास कर पृथ्वीतत्वके योगमें जो शरीरमें परिश्रम और लाभ उठाया है उस क्रियासे अब खूनमें कार्बोनिक एसिड्मैस (याने खूनका मैल) बहुत बढ़जाता है सो आकाशतत्व के रहते रहते कम होता रहैगा । आकाशतत्वकी कायमी

काधिरके मैला होनेका सबूत है । हरकिस्मकी पैदायश याने बनास्पति और जमादात याने पाषाणादि औ जन्तु जिसमें आदमी और जानवर शामिल हैं । याने कुल चर अचरमें इन तत्वोंका येही सिलसिला है जो ऊपर लिखा गया । अनेक प्रकारकी सृष्टिमें इन तत्वोंका प्रमाण कमती बेशी है जैसे बनास्पतिमें वायु और आकाश ज्यादा है तमाम जानवरोंमें वायुतत्व ज्यादा है जलके रहने वाले जीवोंमें जलतत्वका हिस्सा ज्यादा है । पाषाण और धातु आदि ठोस वस्तुओंमें पृथ्वीतत्वका हिस्सा ज्यादा है । मनुष्योंमें पांचोंतत्व बराबर ताकतसे काम करते हैं । जैसे हरचीज़का आखीरमें नतीजा मीत है । तैसैही इस सारी सृष्टिका नाश ब्रह्माकी उमरके साथ है जो उत्पत्ति और प्रलयका कारण है ब्रह्मा, विष्णु, महेश, कोई खास मूर्ति नहीं हैं सिर्फ तासीर अनुसार नाम धरा गया है याने पदार्थमें उत्पन्न होनेकी ताकत और उसके कायम रहनेकी ताकत या उसके नाश होनेकी ताकत हर पदार्थ में उर बक्त मौजूद होती है । पैदा करने वाली ताकत का नाम ब्रह्मा । कायम रहने वाली ताकतको विष्णु और नाश करने वाली ताकतको महेशा समझना । इन तीनों ताकतोंके चलाने वालेका नाम ब्रह्म याने अनादि या सर्वव्यापक जानना । दुनिया याने सृष्टीका संवत् ब्रह्माकी उमरका वर्ष समझना जिसकी आधी उमर खतम होचुकी है । परन्तु यह सारा सिलसिला ह-

मेशा चलते हुये रहना माना जा चुका है । किसी एक ब्रह्माके ऊपर इसका आदि अन्त नहीं है ।

सवाल—अभ्यास या योगके बलसे जब जल पृथ्वी ज्यादा रहता है तो ऐसे अभ्यास करने वाले बीमार हो कर मर क्यों नहीं जाते । जैसे कि पहले लिखा है के कोई तत्व कमती बेशी होनेसे जल्द मृत्यु होजाती है ?

जवाब—उनका बदन कृश होजाता है प्राणवायुके आश्रय जीते हैं । ज्यादा महिनत बदनकी नहीं करते और न कर सकते हैं सिर्फ ऐसी जिन्दगी गुजरान करते हैं जैसे कोई आदमी सिर्फ दूध पर या कोई थोड़ा सा फलबगैरह खाकर या गरम जल पीकर अथवा गंझा-जलके आश्रय रहे ऐसे थोड़े आहार पर आदमी थोड़े दिनों तक जिन्दा तो रहसक्ता है पर दुनियाके काम नहीं करसक्ता । अभ्यासी लोग धीरे धीरे आहारको कम करके शरीरको सिर्फ पवन आश्रय रख कर समाधि सिद्ध करके यातो शरीर त्यागते हैं या किसी दूसरे शरीरमें प्रवेश करके आप खुद बन बैठते हैं जिसको काया पलटना कहते हैं । लेकिन कलियुगमें यह बात किसी योगीसे होना नामुमकिन है ।

सवाल—क्या तदबीर है जिससे कोई तत्व या स्वर दर तक रखा जासक्ता है ।

ज्यादा—जब अभ्यासीको मालुम हो के किसी स्वरमें जल पृथीतत्व है उसी वक्त ध्यानमें बैठजावे और जो जुक्ति प्रार्थनाके वक्तके लिये चाये प्रकृर्णमें बताई गई है उस मुताबिक अजपामें सुरत दे खे । जितनी देर तक दूसरी और सुरत नहीं जायगी उतनी ही देर जल या पृथ्वी पहले जो था वह कायम रहेगा । शुरू शुरूमें यह क्रिया चांये स्वरमें आरंभ करे । वदनके किसी हिस्सेको हलने न दे इससे प्राण सूक्ष्म होते हैं याने स्त्रककी वायु धीरे धीरे देस्तक निकला करती है और स्वांसकी तादाद कम होजाती है । दिनका चांये स्वरमें और रात्रिको राहिनै स्वरमें ऐसा अभ्यास सुखदाई है । जब यह दोनो स्वरोंकी धारणा ध्यानमें इसतरह होती रहेगी तो (६) क्लेमहानेके अरसे बाद अभ्यासीमें यह ताकत आजावेगी के एक तत्व पांच घड़ी तक रहसकेगा याने जल पृथ्वीमेंसे कोई एक । अब वायु अग्नि और आकाशतत्व सिद्ध करनेकी रीति बताते हैं के जब कभी इन तीनोंमेंसे कोई बरते तो जो चिन्ह या लक्षण उस तत्वके दिखाई दें उन गुणोंको दृढ़ बुद्धिसे न बर्तने दे जैसे अग्निके प्रभावमें तवीयत पानीको या अन्नको अथवा उठकर चल देनेको चाहती है । इसके मुताबिक कारखाई न होने दे । याने धीरे धीरे नित्य इस प्रकार साधन करे के तत्वके स्वभावके मुताबिक चेष्टा न करे । जब एक वर्ष तक लगातार ऐसा अभ्यास होगा तो यह तीनों तत्व

अभ्यासीके शरीरमें निर्बल होजायेंगे । और जो कुछ अभ्यासी चाहैगा उस मुताबिक करनेमें समर्थ होगा । जब अभ्यासीके बसमें जल या पृथ्वीको पांच घड़ी तक स्वरमें ठहरानेकी ताकत होजावेगी तो वह सिद्धीको प्राप्त होगा । और बाकी तीनों तत्वों पर कब्जा करनेको समर्थ होजायगा । ऐसे आदमीका वाक्य याने वचन सिद्ध होगा । याने जिस किसीको तत्व निश्चय होनेके पीछे श्राप या आशीर्वाद देगा वह उसी मुताबिक होगा ।

सुबाल—क्या तरीके हैं जिनसे स्वर बदला जासکتा है स्वर बदलने में सुषुम्नासे क्या मतलब है ।

जवाब—सुषुम्ना नाड़ी पहले नाड़ों प्रकर्णमें बता आए हैं । यह योगके सिद्धिकी देने वाली और समाधिका कारण है । क्योंकि जब तक सारे शरीरका प्राण सुषुम्नामें सिमट कर पँवस्त (प्रवेश) नहीं होगा तब कत मूर्छा और समाधि नहीं होगी । पहले लिख आये हैं के बड़ी बड़ी शिरयानों पर दबाव पहुंचानेसे स्वर बदल जाताहै सो बताते हैं । नाधिसे नीचे वाले अंगों पर जैसे जंघा या (रग) और जंघाके अर्द्धभाग पर अंदरकी तरफ और घुटने और टांगके पीछेके हिस्से पर जो नाड़ीयां हैं उनको दबाने से उसी तरफका स्वर रहैगा जिधरको दवाई गई है याने दाहिने ओरकी दबानेसे दाहिनां स्वर और बाईं ओर वाली नाड़ीयां दबानेसे बांया स्वर । अगर एक साथ दोनों घुटने

वाली या जंघा वाली नाड़ियों पर दबाव पहुंचाया जा
 तो आकाशतत्व बरतेगा । अंगर सुषुम्ना नाड़ी पर
 पहुंचावेंगे तो सुषुम्ना स्वर होजायगा और जब तक
 न हटावें तब तक सुषुम्ना बरतेगा । और छातीके
 तरफ वाली नाड़ियां या बांये फेफड़े पर दबाव पहुंचाने
 से दाहिना स्वर रहेगा । छाती और पेटके दाहिने अंग
 नाड़ियां या दाहिने फेफड़ेकी नाड़ियों पर दबाव पहुंचा
 से बांयां स्वर होजायगा । गुदा और अंडकोशके
 तरफ दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर । और दाहिनी
 दबाव पहुंचाने से दाहिना स्वर रहेगा । दाहिनी बगल
 दाहिना बाजू अथवा गर्दनके दाहिने तरफ वाली नाड़ी
 दबाव पहुंचानेसे बांयां स्वर । और बाईंओर वाली दबा
 दाहिना स्वर होजायगा । जो कदाचित् दोनों अंगोंकी
 यां एक साथ दबाई जावेतो आकाशतत्व होजायगा ।
 नाभिसे नीचे वाले अंगोंमें वर्णन होचुका है । सुषु
 स्वर हमेशा आकाशतत्वके बाद होता है । ले
 जब कभी कोई स्वर बहुत देर तक चलाया जाता
 और नहीं पलटने दिया जाता बल्कि आकाश
 नहीं रुखा जातातो उन हालतोंमें अरुसर अग्नि
 कुछ देरतक रह कर स्वर बदलजाता है । जो आदमी
 जुदी तरकीबोंसे स्वर बदलते हैं उनकोभी बगैर आ
 शतत्व आये स्वर बदलजाता है । स्वर बदलनेके
 आकाशतत्वका मौजूद होना जरूरी बात नहीं । लेखि

सुषुम्ना हुये बगैर स्वर नहीं बदलसक्ता । अक्सर सोती हालतसे जब आरक्षी जागता है या ऊरवट बदलता है या खूब जोरसे दौगता है या कसरत करता है या प्राणायाम या उद्युथान करता है तो स्वर बदल जाता है या सुषुम्ना रहता है । स्वर बदलनेमें हमेशा पुमनाड़ी पर दबाव पहुंचता है या वह प्राणवायुकी बेहद मिकदारसे पीड़ित होजाती है के जो लगातार स्वांसके साथ बहुत मिकदारमें रुधिरके धकेके साथ शामिल होती है । जब अभ्यासी सुषुम्ना स्वर या आकान्ततम देखे उसीवक्त साधन करे । सुषुम्नाके समग्र जिसतरफका स्वर रखना मंजूर हो नाकके उसी ओर निगह दिये रहे और जिसतरफका स्वर अब रखना मंजूर है उसके बर्खिलाफ वाले हाथसे स्वरके बर्खिलाफ वाली जांघके अर्द्धभागके अंदरवाले हिस्सेकी तरफ अंगूठेसे नाड़ीको दबाया रहे जैसे अब बांया स्वर है । और आकाश आदि होकर अब सुषुम्ना होगया है और कायदेके मुताबिक दाहिना स्वर आवेगा तो चाहियेके स्वस्तिक आसन बैठ कर दाहिने हाथसे बाईं जांघके अर्द्धभागको अंगूठेसे दबाये जोके नाड़ीकी जगह है । (यह फीमोरलशिर्या नू है । अगर दो तीन मिनट तक इसीतरह दबाये रहेंगे तो स्वर बांयाही रहजायगा दाहिना नहीं आवेगा । जब स्वरमें जल या पृथ्वीत्व होता है तो स्वरकी पूर्यगति होनेसे दबाव पहुंचानेसे कुछ असर नहीं होगा । अगर होनालो दबाव हटानेके साथही स्वर बदल जयगा । इसलिये हर शर-

तिया बताते हैं जो आदमी सुषुम्ना या अग्नि तत्वके योगमें पलटेंगे वही पलट सकेंगे और किसी तत्वका पलटा हुआ कायम नहीं रख सकेंगे। बल्के बजाय फायदेके नुकसान उठावेंगे। आकाशतत्वमें पलटनेकी क्रिया करना विलकुल फिजूल है। और फेफड़ेकी बीमारियां पैदा होती हैं। प्राणायाममें जबतक सुषुम्ना प्रकट नहो वह प्राणायाम किसी कामका नहीं। सुषुम्नाका प्रकट होजाना सबूत हैके सब नाड़ियोंमें प्राणवायु पूरी मिकदारमें भर चुकी और रुधिर शुद्ध होगया प्राणायामसेसूजन जलन्धर तिल्ली जिगर औरगुर्देके रोगनाशको प्राप्त होजाते हैं। जब प्राणवायुका संचार याने रुधिरसे मिली हुई प्राणवायुका दौरा बन्द होने लगता है तो वहां वहां पसीना आने लगता है बदनमें गरमी लगती है। यहांतकके जब प्राण सब नाड़ियोंमेंसे सिमटजाता है (रुधिर ही प्राण याने रुह है खूनका जानदार होना साबित होचुका है खूनका एक एक जर्सा रुह है क्योंकि इनही जर्सोंके इकट्ठा होजानेसे शरीर बनता है) तो तमाम बदन पसीनेमें डूबजाता है और मूर्छा याने बेहोशी शुरू होती है।

इसके जरा देर पीछे जब हृदय और मुखपर प्राण आते हैं तो सब क्रिया प्राणवायुकी स्वत्म होजाती हैं जिसको मोत कहते हैं। सिर्फयोगीही है जो इस मौके पर खेचगी द्वारा प्राण गत नहीं होने देगा और के जिसने सदासे याने हमेशासे प्राण अपान शुद्ध कर रहे हैं।

दसवें प्रकरण शरीरज्ञान ।

पृथ्वी आदिलोक और आकाशादि तन्व और कुल-
 सृष्टीका देह - रीतके इकट्ठे होनेसे बनना है जिनको
 अंग्रेजीमें ऐटम कहते हैं । यह एक ग्याली सूरत या सूक्ष्म
 शरीर जानना । अंग्रेजोंने बहुत प्रकारकी खुरदबीन (माइ
 क्रोसकोप्) बनाई हैं । जिनसे बहुत प्रकारकी सृष्टीके ज़र्रेको
 देख सकते हैं । यह ऐटम याने ज़रा हमेशा चैतन्य है ।
 अब इन्भान् याने मनुष्यकी बुनियाद बताते हैं । रुधिर
 इस शरीरका जीवनहै अगर बहुतसारा खून एकदम शरीरसे
 निकल जावे तो आदमी एकदमसे मरसक्ता है । खूनकी
 मिक़दार शरीरमें सारे बदनके आठवें हिस्सेसे लेकर चौधवें
 हिस्से तक होती है । खूनमें दो प्रकारकी वस्तु है । पतली
 और गाढ़ी । पतला जुज़ ज्यादा होता है । और गाढ़े वाले
 हिस्सेमें बेशुमार ज़रात होते हैं जिनके हर वक्त नाड़ीके
 भीतर इकट्ठा होकर चलते रहनेसे एक प्रकारका शब्द होता
 है जिसको मकारध्वनि कहते हैं । इसको ॐ शब्द मानना
 यह उत्पत्तिसे लय तक याने पैदायशसे मौत तक बराबर
 जारी रहता है एक क्षणभी बन्द नहीं होता । रुधिरके
 अन्दर एक मकाब मिलीमीटरमें चालीस पचास लाख ज़र्रे
 होते हैं । एक मिलीमीटर लंबाईमें एक इंचका पचीस-
 वां हिस्सा होता है । अगर सारी नाड़ियोंको जो मनुष्य
 देहमें हैं अगर किसी जगह लंबाईमें बिछाकर नापा जावे
 तो तीनहज़ार गज लंबी होती हैं सो समझना चाहिये ।

इस शरीरमें असंख्य जर्गत हैं जिनमेंसे कोईमे एक शरीर बनता है। पुरुषके एकदफाके वीर्यस्खलित में यह जर्गत याने इसपरमेद्युवा तीनसोसे पांचसो होते हैं। जिनमें से एक कोई सा गर्भस्थिति का का होता है। सभी शरीरमें सात प्रकारके हैं जो सुनायसे बर्णन होंगे।

सवाल—जब इसपरमेद्युवा पुरुषके वीर्यमें मो है तो इस अकेलेसे औलाद पैदा होसकती है या अगर नहीं तो क्या यह जड़है या चैतन्य।

जवाब—अकेले इसपरमेद्युवासे वगैर स्त्रीके रज ओवम्के संगमके औलाद नहीं होसकती। क्योंकि जै मनुष्य वगैर खुराकके जिन्दा नहीं रहसक्ता इसी त इसपरमेद्युवाभी वगैर ओवम्के जो उसकी खुराक जिन्दा नहीं रहसक्ता। इसलिये शरीर नहीं बनसक्ता दूसरे प्रकार समझाते हैं। दरख्तका बीज वगैर मिट्टी, पानी हवा, और रेशनीके दरख्त पैदा करनेके लायक नहीं है ऐसेही इसपरमेद्युवाकी हालत जानना आदमीमें सुक्ति साधन, भोग, योग, हासिल करनेकी ताकत सब प्रका मौजूद है परन्तु जैसे दरख्तके बीजमें अन्न पदार्थोंके शामिल हुये वगैर ऊगने और बढ़नेकी सामर्थ्य नहीं है वैसेही मनुष्यमें वगैर मदद शास्त्र व संतगुरुके यह ताकत नहीं है के सुक्ति होजावे। यह पहले बता आये हैं के कोई

प्रदार्थ सृष्टीमें जड़ नहीं है। वयोके कोईभी दृश्य या अदृश्य प्रदार्थमेंसे ऐसा नहीं है जो बढ़ता नहीं हो याने उसके जो काम न कर रहे हों या उनका नाश न होता हो या वह फिर दुबारा न पैदा होते हों सिर्फ प्रकृति ने इसे स्थावर वस्तुको लोगोंने जड़ मानलिया। इसपरमेद्योसुखा ह-पेशा हरकतमें रहता है इसलिये वह चैतन्य है।

ग्यारहवां प्रकरण गर्भ-अवस्था वर्णन ।

गर्भ-अवस्थामें बालककी दशा बताते हैं। बालक गर्भाशयमें रहता है जोके पेशाब और पाखानेके रहनेकी जगहके दर्श्यानमें है। पहले हफ्तेमें बालक एक खसखरके दानेकी सूरतमें होता है उसके भीतरसे फूलकी कलीके मुत्राबिक निकाल निकलते हैं। दूसरे हफ्तेमें बढ़ना शुरू होता है। उसके दो हिस्से एक नालीके जरिये धोजाते हैं। तीसरे हफ्तेमें गिज़ाकी नाली तयार होती है जो बिलकुल नलकी सूरतमें सीधी होती है इसको अंग्रेजीमें ऐलीमेण्ट्रीकैनाल कहते हैं। योगशास्त्रमें इसका नाम कुंडलिनी सर्पिणी या शक्ति या अणुपात-का कोठा कहते हैं। और हाथ पांच कलीकी तरहते निकले हुये रहते हैं। दौरान खूनका इन्तजाफ होनेके वास्ते नाड़ियोंका बनना शुरू होता है। चौथे हफ्तेमें दिलका बाया हिस्सा बनजाता है। फेफड़े और लबलबा दिखाई देते हैं। लबलबेको अंग्रेजीमें पैनक्रियम कहते हैं।

यह भेदेसे लगा रहता है । असब याने तंतुकी अगली शाखें बनती हैं । तंतुको अंग्रेजीमें नर्व कहते हैं । यह नाडियोंके साथ साथ रहते हैं । जैसे रेलगाड़ीके साथ तार- । पांचवे हफतेमें अआरटा याने सुपुम्ना नाड़ी और पलमो नरी शिरयानें (दिलसे फेफड़ों में खून लेजाने वाली नाडियां) बनती हैं । हंसलीकी हड्डी और नीचेके जवाड़ेमें हड्डी बनना शुरू होजाता है । छठे हफतेमें मेरुदण्ड याने सुमेरु पर्वत जिसको अंग्रेजीमें वर्टैबरलकालम कहते हैं । और आमलोग इसको कमरकी हड्डी कहते हैं सो बनता है । कमरकी हड्डी और खोपरीकी हड्डियों और पसलियोंमें कुरीकी शकल कायम होती है जिसको अंग्रेजीमें कार्टिलेज कहते हैं । (जिस मुलायम जुजस हड्डी बनती है उसको कुरी कहते हैं (इस कुरीके बनने पेशतर खरेसके मुनाविक पदार्थ रहता) है । असब याने तंतुकी पिन्ली शाखें सूत्राशय याने मसाना ग्रन्थे और लैरिक्स याने बंदू और थार्साइड कुरी बनते हैं । थार्साइड एक किस्मकी गिनरी है जो गर्दनके दांते तरफ होती है । जब वह बढजाती है उस बीमारी को घेंघा कहते हैं । यह पहाड़ी और चूनेकी धरतीमें विशेष होती है । दांतोंका बना और स्त्रीपुरुषके चिन्ह बनजाते हैं । गर्भकी लंबाई आध इंचसे पौन इंच और वजन चार घाशा होता है । हाथपांव अच्छी तरहसे दिखाई देते हैं । सातवें हफतेमें गोश्तके याने मांसके पिण्डे और जगह जगह हड्डियें

की बना ट बनजाती है। आठवे हफ्तेमें हाथ पांव जुदा जुदा दिखाई देते हैं। थूककी गिलाटियां और गुरदेके ऊपर का खोल याने क्रेपशूल और तिल्ली बनजाती है। आंसुके अंदरका लैन्स (इस टिकियाके धुन्धला होजानेसे एंतियाविन्द कहाता है वरना तन्दुरस्तीकी हालतमें यह टिकिया लत्रकदार सुलायम और नमक वाली होती है) बनजाता है। नवें हफ्तेमें औरत भरदके अण्डकोश तयार होजाते हैं। और गिल्लाने जामके हैं। सरत तालु जुडजाता है और पित्ता दिखाई देता है। जिगर अच्छी तरह तैयार होता है। लंबाई छई इंचसे तीन इंच वजन बीस षाशा। अंगुलियां जुदी जुदी दीखती हैं। तीसरे महीने में जेर जल्दी जल्दी बनती है। स्त्री पुरुषके चिन्ह खूब अच्छीतरह दिखाई देते हैं। आंसुके पपोटे और बाल और नाखून बनने शुरू होते हैं। शिर बड़ा और आंखें खूब दिखाई देती हैं। चौथा महीनामें खालके नीचे चरबी पाई जाती है। टान्सल गिलटी को हलकके अंदर तालु और कव्वेके पीछेकी दहिनी बाईं तरफ ह्राकरती है बनती है। दिमाग याने सहस्रदल कमलमें उठाव दवाव बनने शुरू होते हैं लंबाई गर्भकी छे इंच वजन तीन ऊंटक होजाता है। पांचवें महीनेमें खूनका दौरा याने अठारवें हफ्तेमें शुरू होताहै इस दिनसे बालक पेटमें डोलने लगता है शिर्षबाल होते हैं। गर्भाशय और योनिमें तबीज होसक्ती है। गर्भकी लंबाई जो इस इंच वजन पांच ऊंटक। छठे महीनेमें बड़ा

दिमाग छोटे दिमागको ढक लेता है । दिमाग दो ह
हैं । बड़ा सामनेको और ऊपरको छोटा । पीछेको और
चेको गुद्दीकी हड्डीके खड्डेमें रहता है । छोटे दिमागके ज
ये आदमी चलता फिरता है और बड़े दिमागके आ
पांच ज्ञान इंद्रियोंका काम चलता है दिमागके आश्रय इ
लिये कहा गयाके इसीसे सारे तन्तु निकलते हैं जो क
द्रियों और ज्ञानेंद्रियोंको चैतन्य करते हैं याने इन ज
में खबर पहुंचाते हैं । गर्भाशयकी दीवार मोटी होजा
है नाखून जिल्दके बाहर निकसे हुये दिखाई देते
आंखके पपोटे फिल्लीके जरिये आपसमें मिले
और पलकोंके बाल बने हुये होते हैं । लंबाई ग्यारह बारह
वजन आधेसेर याने एक पौण्ड । सातवें महीनेमें ब
डेहसेर से दोसेर तक और लंबाई तेरह इंचसे पंद्रह
तक आंखे खुली हुई होती हैं याने फिल्ली हटजाती
आठवें महीनेमें वजन दोसेरसे अठारह सेर तक
सोलह इंचसे अठारह इंच तक । नवमें महीनेमें
पपोटे खुले हुये और अण्डकोश (फोते) के अन्दर मौजूद
ते हैं । लंबाई बीस इंच वजन अठारहसेरसे तीन सेर
दिलके दाहिने बांये हिस्सेमें एक सूराखके जरिये तात्पर्य
याने संयोग रहता है । क्योंकि खून फेफड़ोंमें साफ हो
गरजसे नहीं जाता । यह सूराख बालककी पैदाय
दस दिन भीतर बंद होजाता है । इससे यह फायदा
मैला रुधिर साफ रुधिरसे दिलके भीतर नहीं मिलसक

जो यह सूक्ष्म बंद न होतो रुधिर मैला होजानेसे बालककी एक हफ्तेके अंदर मृत्यु होजाती है और बदन नीला पड़जाता है ।

बारहवां प्रकरण शरीरअवस्था वर्णान् ।

हाडियां आदमीके बदनमें नीचे लिखी तफसीलसे पाई जाती हैं । मेरुदंडमें तेनीस । (मेरुदंडमें जो गूदा रहता है उसको अंग्रेजीमें इस्पाइनलकार्ड और फारसीमें हराम धरज कहते हैं । इसी गूदेमेंसे तन्तु निकल कर बाहर शरीरमें फैलते हैं) खोपरीमें आठ, चहरेमें चौदह, जुवान की जड़में एक, हृदयमें याने थोरेक्समें पच्चीस, जिसमें पसलियांभी शामिल हैं । दोनो हाथोंमें चौंसठ, जिसमें भुजासे लेकर अंगुलियां तककी हाडियां शामिल हैं । दोनो पांवांमें बासठ, जिनमें कूल्हे (चूतड़) से लेकर पांवकी अंगुलियां तक शामिल हैं । अगर गोड़ोकी पालियोंकी हाडियां शामिल की जावेंतो चौंसठ होती हैं । कानकी हाडियां और दांत-शामिल करके सैंतीस हैं । कुल मिल कर दोसैं छियालीस २४६ हैं । सारी हाडियां मजबूत तौरसे बंधी हुई हैं । जो डोरोंकी तरहकीसी चीज हैं इन डोरियोंको जिनसे हाडियां बंधी हुई हैं अंग्रेजीमें इनको लिगमन्ट कहते हैं । उजुलात जिनको अंग्रेजीमें मसिलज कहते हैं । हिन्दीमें मांसके पिण्डे कहते हैं । बारीक भिल्लियोंके अंदर लिपटे हुए कुल जगह हाडियोंके ऊपर लगे हुये हैं । और

नाजुक बनावटकी हिफाजत करते हैं। इनके जरि दमी खाता, पीता, चलता, फिरता, और सब चेष्टा क और यह रुधिरके जरिये गिजा हासिल करते हैं। तन्तुके आश्रय काम करते हैं। इनके मोटे और को इनका निकास याने शुरू और जहां यह सख्त दार बनावटमें हड्डी पर लगते हैं। उस जगहको खत्म कहते हैं। खत्म वाला हिस्सा बारीक मूत्र फेद होता है जिसको आमलोग नस बोलते हैं इस प्रेजीमें टेशडन् कहते हैं। उजलात दो किस्मके हैं वह जिन पर मनुष्य अपनी इच्छाका दखल रखता याने चाहे उनको हरकत दे या न दे। दूसरे प्रकारके जिन पर मरजीका कुछ दखल नहीं है। कुदरती तोरसे अपना काम चलाते हैं। साधारण आदमी और योग यह फरकहै के वह उन उजलातसे काम लैगा जिन साधारण आदमीको हरकत देनेका कुछ दखल हासिल नहीं। योगी अपानवायुके कोठेसे याने गिजाकी नालीसे इसी तरहसे मूत्राशयसे जो जो काम पेट द्वारा लैगा वह दूसरे मनुष्यकी ताकतसे बाहर हैं। जैसे धरती पर पहाड़ हैं। ऐसेही शरीरमें हड्डियां ज बना। शरीरके भीतरवाले पिण्ड जिगरको आदि अनेक लोक जानना। उजलात शरीरमें मिसल राजालोके हैं जो पृथ्वीपर जगह राज भोगते हैं। और प्रजाका हुन्तजाम करते हैं और प्रजाको कानूनके साथ चलाते हैं कानून

से सुराह इश्वरका हुकम हैसो इमीतरहसे शरीरमें तन्तु बतोर
 हरमके जानना । ओर जैसे किसी जगहसे हुकम आता
 है वैसेही तन्तुओंका जरिया दिमाग है । शरीरमें दिमाग
 ही मालिक है । मीको सत्यचोक या सतगुरुका धाम कहते
 है जिन्हाको योगशास्त्रमें धेनु कहते हैं और जब खेचरी मुदा
 द्वारा जिह्वाका शोधन होजाता है तो उसको कामधेनु
 कन्ते हैं । इसका सुफरिसल हाल हट्योगमें वर्णन होगा ।
 जिह्वाभी एक उजला याने प्रांसका पिण्डा है । उजलोंकी
 संख्या नीचे लिखकर बताते हैं ।

चहरे और खोपरीमें उनहत्तर । गर्दनमें चौंसठ । पीठमें
 चौंसठ । छातीमें इकानवे । उदरमें बारह । स्वाधिष्ठान चक्रमें
 सतरह । इस जगह पर औरतमें बजाथ सतरहके पचीस हैं ।
 दोनों हाथोंमें एकसो सोलह । दोनों पगोंमें एकसो चौदह ।
 छाती और उदरके बीचमें एक उजला है जो पंखेकी सूतका
 है । उसीके बीचमें सुषुम्ना नाडी और वरीद और तन्तु और
 गिजाकी नाली जिसको अंग्रेजीमें ईसाफैगस् कहते हैं ।
 छातीसे उदरके हिस्सेमें उतरते हैं । लिंग और भग वाले
 हिस्सोंका या कानके भीतरके उजलोंका जिकर नहीं किया है
 साधारण अनुमान संख्या बतादी है । जैसे नाडीभेद वर्णन
 किया वैसेही तन्तुभी दो प्रकारके हैं । और इनका निकाल
 बड़े दिमाग और छोटे दिमाग और मेरुदण्डके भीतरवाले गूदे-
 से है जो तन्तु तमाम शरीरकी जगह जगहकी हालतकी

स्वबर दिमागको पहुंचाते हैं उनको अंग्रेजीमें रि
टिक और जो तन्तु दिमागसे सारे शरीरमें स्वबर
उनको केनियल और इस्पाइनल नर्व कहते हैं ।
नो किस्मके एक दूसरेसे सारी जगह मिले हुये
मकड़ीके जालेकी तरह फैले हुये हैं ।
के बीचोंबीच एक बहुत बारीक नाली है जो
लेकर दिमागके चौथे वतनमें जाकर खुलती है । इस
वतनको निर्वाण पद कहते हैं । यह नाली बहुतही
शेक है इसको योगमें नागनी कहते हैं । और
बालका सहस्रवां हिस्सा प्रमाण लिखते हैं । हमारी
बालसे बहुत बारीक है और खुर्दवीन से
अच्छीतरह देखीजाती है । इसको अंग्रेजीमें कैनाल अ
इस्टिलिङ्ग कहते हैं केवल कुंभक और समाधिमें यह
प्राणवायुका स्थान रहता है । बड़े बड़े तन्तुकी ताद
बताते हैं । क्योंकि छोटे तन्तुओंकी तादाद वैशुमार है । दि
मागसे चौबीस जोड़े तन्तु निकले हैं । याने दोनो त
बारह बारह । यह चौबीस मिर, गर्दन, आंख, चहरा, नाक,
कान, मुख, और हृदयमें फैलते हैं । मेरुदण्डके शूदेसे नि
कले हुये तन्तु इकतीस जोड़े हैं । याने वास्तव यह दोनो
हाथ दोनो पांव उदर और पट्चक्रमें फैलते हैं । इनका बयान
आगे होगा ।

इस शरीरमें तन्तुका सबसे बड़ा जाल जो सिमपैथेटिक

किस्मका है। मेदा याने पक्काशयके पीटको और सुषुम्नाके बाईं ओर तिलके आकार वाला है जिसकी शाखा सारे उदर में प्रकाशित है। पक्काशयके पीछे इस तरह रखा हुआ है जैसे देगचीके नीचे गैसकी बत्ती। इसीको योगशास्त्रमें अग्निकुण्ड हवनकुण्ड या सूर्यज्योति कहते हैं। इसको अंग्रेजीमें सोलरफ्लिकासिस् कहते हैं जैसे शरीर पांच तत्वका बना हुआ है वैसेही इसमें पांच कर्मेन्द्री पांच ज्ञानेन्द्री हैं। कर्मेन्द्री द्वारा आदमी सब काम करता है और ज्ञानेन्द्री द्वारा जो कुछ जगत्में व्याप्त है उसकी खबर पाता है। कर्मेन्द्रियोंके नाम यह हैं। सुख, (सुह) हाथ, पांव, युदा, लिंग, इनके जरिये दुनियाके सारे काम और आहारका ग्रहण करना और मल मूत्र आदिका त्याग करना अमलमें आता है। ज्ञानेन्द्रियोंके नाम यह हैं। जिह्वा, आंख, नाक कान, त्वचा, (त्विन्द) इनके जरिये ब्रह्माण्डमें फैली हुई सारी वस्तुओंका ज्ञान मनुष्यको होता है। पंचाग्नि तपनेसे मतलब पंचकर्मेन्द्रिको तपोबलसे बसमें करना है। और पंचयज्ञसे मतलब पंचज्ञानेन्द्रीका शोधन करना है। मंत्र सहित यज्ञ करनेसे मतलब प्रार्थना सहित कर्म करना है सो अगर ऐसी हालतमें किसी आदमीका वाक्य सिद्ध है जब तो वह उन सब सिद्धियोंको प्राप्त हो जायगा जो मंत्रसे नियतकी गई हैं। नहींतो सारा वक्त व्यर्थ खोना है। हिन्दुस्तानमें इस वक्त लाखों आदमी संध्या नित्य प्रति करते हैं। परन्तु उनमेंसे

कोई दो चार आदमियोंकोही फलकी प्राप्ति होती है जिसका कारण यह हैकं वह न तो संध्या याने संधि-को समझते हैं न वह अपने अच्छे कर्मोंसे हृदयको शुद्ध करते हैं। याने अपना चलन दुरुस्त नहीं रखते। याद रखना अगर कोई आदमी सुषुम्नास्वर्के योगमें पूरक समय शुद्ध हृदयसे प्रार्थना करतो वह लाख मरतवामेंसे एक मरतवा चूकने वाली बात नहीं। यहही हाल मूर्ति पूजने वालोंका हैकं वह कर्म सहित उपासनासे भक्ति उपजाना चाहते हैं लेकिन लाखोंमें कोई एक निवटता है याने उस फलकी ग्रहणा करता है। शुद्ध आचरणही भक्ति उपजासक्त हैं। नाकी कोई साधन इस दरजेको पहुंचानेको समर्थ नहीं।

तेरहवां प्रकरण प्राणावायुकेस्थान याने स्वर्गलोक वर्णन ।

हृदयस्थान स्वर्गलोक है इसमें फेफड़े दो हैं। छातीके दोनो तरफ एक एक है। पसलियोंसे बिलकुल जुड़े और भिखीमें लिपटे हुये हैं। इन दोनोकी बनावट इस्पंज याने बादलकीसी तरह सूखादार है। गर्भअवस्थामें इनका वजन बहुत कम होता है याने हरएक फेफड़ेका वजन बीस भाशा। लेकिन जब बच्चा पैदा होकर सांस लेता है तो इन फेफड़ोंमें हवा और खूनकी ज्यादा भिक्दार भरजानेसे वजन दुगना बल्के तिगुनां होजाता है। जवान लन्दुरस्त आदमीमें हांये फेफड़ेका वजन ११ रथारह बारह

छटांक होता है । और बांयेका नो-दस छटांक फेफड़े-की मूजन या फेफड़ेकी और बीमारियोंमें कमावेश होजाता है । मामूली हालतमें फेफड़े पानीपै तैरते हैं । और जब इनमें कफ और खून बहुत भरजाता है तो जितने हिस्सोंमें हवा कम होगी वह हिस्से डूबजायेंगे । अगर पानी बहुतसारा भरजावे या खून तो भारी होने-के साथ पानीमें डूबजायेंगे ।

दिल छातीके बाईं तरफ तीसरीसे छठी पसलीके दरम्यान छातीकी हड्डीके बीच वाले हिस्सेसे लेकर भि-टनी (निपिल्) के एक इंच नीचे तक बाके है । लंबाई पांच इंच चौड़ाई साठेतीन इंच मुटाई ढाई इंच है । भीतर से खोखला है । और चार हिस्सोंमें बटा हुआ है । दहिने दो हिस्सोंमें मैला खून और बांये दो हिस्सोंमें साफ याने निर्मल खून । दिलका दजन (वेट्) मरदोंमें पांच छे छटांक औरतोमें एक छटांक कम । याद रहेके औरतो में सब अंग मरदोंसे कुछ हलके होते हैं जिसका सबब यहहैके औरतें मरदोंकी निसबत महनत कम करती हैं । और उनकी खूणकभी कम होती है । कायदा है के जो शरीरसे ज्यादा महनत लीजायगीतो उसको ज्यादा गिज़ाकी जरूरत होती है । दिलको इन्द्रासन सप्तमो जहां प्राणकी राजगद्दी है याने राजधानी है । फेफड़े स्वर्ग लोक हैं जहां परमाणु याने खूनके जरात मलको त्याग

कर याने मृत्युलोकके दुःखको तजकर अमृत याने प्राण वायुका सुख भोगते हैं । और फिर नाड़ियों में रमण करते हैं । सारे भोग भोग फिर जहा कहीं उनका कर्म बाकी है उसको भोगेंगे ।

चौधवां प्रकरण अपानवायुका स्थान याने उदर या मृत्युलोक वर्णन ।

इस हिस्सेमें गिजाकी तमास नाली और जो अंग इसके ताल्लुक रखते हैं उनका बयान होगा ।
नं० १ आंत पच्चीस फीट है । पांच फीट लंबी बड़ी आंत और बीस फीट लंबी छोटी आंत है । नाभिके मुकाबिले छोटी आंत फिलीसे लिपटी हुई मेरुदण्डसे लगी हुई रहती है । और साढ़ेतीनचकर दिये हुये हैं । इसका नाम शक्ति कुंडलिनी है । मलके शरीरसे परित्याग होजाने पर जल बस्ती और कुंजरक्रियासे यह हिस्सा धोया जाता है जब प्राणायाम खूब जोरसे होता है तो आंतके अंदर वाली हवाको गरमी पहुंचती है । ऐसी हालतमें अभ्यासी मूल बन्धके जरिये याने गुदाको संकोचन करिके उडुचान की मदद से सारी हवाको खैच कर नाडियोंमें पैवस्त करदेगा इसका हाल आगे बतावेंगे । आंतका कुतर याने डायामेटर करीब एक इंचके है । आंत अंदरसे पोली होती है जब इसके अन्दर मल और हवा ज्यादा मिकदारमें भरी होती है उस वक्त यह ज्यादा फूलजाती है ।

नं० - मेदा बाईतरफ पसलियोंके नीचे और बाहरको निकला हुआ है। अंदरसे खोलना है। घट बढ़ सकता है। वजन दो छटांकसे लेकर तीन छटांक तक और लंबाई दस बारह इंच चौड़ाईमें चार पांच इंच। जब इसमें अन्न या जल भरा हुआ नहीं होता है तो यह सुकड़ा हुआ छोटा दिखलाई देता है। और भरी हुई हालतमें यह फूलजाता है। गिजा और पानी मौजूद होनेकी हालतमें मेदे पर दवाव पहुंचनेके सबब उससे रस टपकता है जो खट्टे पानीके सुतलविक होता है।

नं० ३ जिगर वजनमें बाईस छटांकसे लेकर तीस-छटांक तक होता है। लंबाई इसकी दस बारह इंच चौड़ाई छे सात इंच यह दाहिनी तरफ उदरमें पसलियोंके नीचे कुछ बाहरको निकला हुआ रहता है ठोस है। इसके अन्दर बहुत सारा खून रहता है। और इसमें पित्त बनता रहता है जोके दिन रातमें पच्चीस तीस छटांक तक पैदा होता है। मेदेका रसभी दिन रातमें दो तीन सेर पैदा होता है। इसी तरह थूकभी दिन रातमें दोसेरसे लेकर चार सेर तक पैदा होता है यह तीनों रस अन्नके पचानेमें काम आते हैं। थूक लुकमें (ग्राम) को चबाने में और उसको मुलायम और मीठा करनेमें मदद करता है। बल्के बोलने पुकारने और गानेमें मदद देता है। मेदेका रस तमाम आहारको पचाने याने अन्नके सारे पदार्थोंको उनके दारीक हिस्सोंमें बनानेमें काम आता है। इसीको गरल कहते

हैं क्योंकि इसी जगह अन्न भस्म होता है। (यह खूनमें जंज्व होजाते हैं और सब तरहकी भिलाहुआ एक गोला बनजाता है) ।

नं० ४ लवलबा जिसको अंग्रेजीमें पैन्क्रियस मांसकी तरहका पतला भिल्लीके मुताबिक चीज मेदेके साथ साथ नीचेकी लगा हुआ है । इसके एक नाली है जिसके अन्दर कुछ थोड़ासा रस पैदा आतमें गिरता रहता है । और हाजमेमें मदद दे इसका वजन डेढ़छटांकसे लेकर तीनछटांक तक है और लंबाई आठ इंच । चौड़ाई डेढ़ इंच है । ज लिखे सारे रस बहुत कम पैदा होते हैं तो कोई दीर्घ होकर मृत्यु होजाती है ।

नं० ५ तिल्लीको अंग्रेजीमें इस्प्लीन कहते हैं भी जिगरके मुताबिक ठोस है यहां खून साफ होता यह मेदेके बाई तरह वाके है । भोजन पचनेके स इसका वजन कुछ बढ़ जाता है । और मौसमी बुखार हत तक रहनेके बाद इसका वजन असलीसे आठ गुना होजाता है । मामूली हालतमें वजन छटांकसे लेकर आठे तीन छटांक तक होता है । लंबाई इंच चौड़ाई तीन इंच और मुटाई डेढ़ इंच है ।

नं० ६ गुरदे इस शरीरमें दोहैं कमरकी हड्डीके दोनों तहते हैं । कूल्हे (चूतड़) की हड्डीसे अठ्ठाई इंच ऊंचे और जि

और तिल्लीसे इसका ऊपरला हिस्सा ढका रहता है । इनमें खूनसे पेशाब बनता है । याने जितना खूनमें मामूल ले ज्यादा पानीका हिस्सा होता है वह सब कूनता रहता है । यह तासीर गुग्देहीकी नालियोंमें है और जगह नहीं । गुग्दोंसे पेशाब बन कर नालियोंके जगिये मूत्राशयमें आकर जमा रहना है । और हाजतके वक्त शरीरसे परित्याग होता है । हर एक गुग्देका वजन अर्द्धछटांकसे तीन छटांक तक होता है । हर एककी लंबाई च्यार इंच चौड़ाई अर्द्ध इंच मुठाई डेढ़ इंच होती है ।

नं० ७ मूत्राशय यहकी आंत और मेदेकी तरह खोखला है । त्रिकोण है फूली हुई हालतमें जबके पेशाबसे भरा हुआ रहता है तो अण्डके मुताबिक गोल होता है । जब पेशाबसे खाली होता है तो छोटा और सुकड़ा हुआ रहता है । इस हालतमें इसका वजन एक छटांक समझना ।

नं० ८ यूटरस याने गर्भाशय जिस्को फार्सीमें रहम कहते हैं । यह अंदरसे खोखला है । इसकी दीवार मोठी है । लंबाई दो इंचसे लेकर सवातीन इंच तक । चौड़ाई डेढ़ इंच से दोइंच तक मुठाई पौन इंचसे एक इंच तक है । और वजनमें आधी छटांकसे पौन छटांक तक होता है । जब इसके भीतर पूरे दिनोंका बालक होता है तो इसका वजन (तोल) आधसेर तक हो जाता है और लंबाई एक फुट तक और सारे पेटमें फैला हुआ रहता है । शकू गैदके मुताबिक होजाती है ।

नं० ६ अण्डकोश मर्दोंके बाहर और औरतोंके उदर के अन्दर हैं । औरतोंमें इनका वजन मदास आधा है मर्दोंमें इनका वजन चार चार तोला समझना । रोगकी हालतमें स्त्री पुरुष दोनोंमें इनका वजन कमती वेशी होजाता है । अण्डकोश वीर्यको रखते हैं । और इनहीमें वीर्य बढ़ता रहता है । और जहांसे वक्त पर निकलता रहता है । ऊपर लिखे नउँ प्रकारकी त्रैष्टा उदरमें इस प्रकार जानना जैसे नवग्रहयाने लोकशरीरके ऊपर अपना असर रखते हैं श शृङ्खल आदमी इनही लोमेसे किसीके विगड़नेसे मृत्युको प्राप्त होता है । मृत्युलोक (याने उदर) जिसको अपान कहते हैं । पीतका जरिया हे रुधिरको परमाणुओंको श्रृष्टी मानना जिसकी उत्पत्ति और नाश याने उत्पत्ती कायलसे और उनका नाश शरीरके पलोंके द्वारा होता है ।

पंद्रहों प्रकारका नाडीभेदयाने

नब्जका बयान ।

यह पहले लिख आये हैं के नाडी याने शिरस्थानमें खून धकेके साथ बहता है । और यह धका दिलके सुकड़नेसे नाड़ियोंमें हरजबह मालूम होता है । इससे खून की गिरुदार जो नाड़ियोंमें गमन करती है । और दिलकी दिमारियां पिछानी जाती हैं पेटके अंदर बालकाही नब्ज एक मिन्टों एकसोबीससे लेकर एकसोपचास परतवा होती है । पैदायशके वक्त एकसोचालीससे एकसोतीस तक । एक वर्षकी उमरमें एकसोतीससे एक

सो पन्द्रह तक । दो वर्षकी उमरमें एकसो पन्द्रहसे एकसो दस । दो वर्षसे लेकर सातवें वर्ष तक सोसे नब्बे । चौदहसे इक्कीस वर्ष तककी उमरमें पिच्यार्सासे पिच्छतर तक । इक्कीससे पैंसठ वर्षकी उमरमें पिच्छतरसे पैंसठ तक । बुढ़ापेमें पिच्यार्सी और सत्तरके दरम्यान होती है । यह सब तन्दुरस्त हालतका बयान हुआ । देखनेका कायदा यह है के नाड़ीके ऊपर हलकी रीतिसे तीन अंगुलियां हाथकी रखे दाहिने हाथकी नाड़ी बांये हाथसे और बांयेकी दाहिने हाथसे देखे । अभ्यार्सी बीमारकी नाड़ीको उस तरफके हाथसे देखेंके जिस अंगका स्वर चैतन्य है । जितनी मरतवा नाड़ी फुदकती हुई हाथको एक मिश्टमें मालुम होय वही अनुमान सख्या मानना । बीमारीकी हालतमें नब्ज एक मिश्टमें घटते घटते तीस तक और बढ़ते बढ़ते अट्ठाईसो तक होजाती है । बहुत कमती होजानेसे दिल और दिमागकी बीमारी जानना । और नब्जकी तादाद ज्यादा होनेसे गुरदोंकी या उदरके किसी हिस्सेकी बीमारी जानना । और इस हालतमें खूनका दौरा सुस्त और खून मामूल से पतला होता है जैसा जलोदर और पाण्डुरोग आदिमें । बहुतसी बीमारियोंमें और मरणके समयसे पहले या गश या समाधिके पहले दरजेमें नाड़ी इतनी वारीक चलती है के उसका गिनना मुशकिल है ।

जुदा जुदा तत्व शरीरमें बर्तनेकी हालतमें नाड़ीका होता है सो बताते हैं । पुराने वैद्यक • • बित होता है के पुरुषके दाहिने अंगकी और स्त्री अंगकी नाड़ी देखना उचित है । उसका मतलब में यह है के रोगीके जिस अंगका स्वर चल रहा तरफके अंगवाली नाड़ीको देखै । जिससे बी उत्तम निदान होय ।

अगर वैद्य तत्वदर्शी है तो वह बजाय २ रोगीके चहरेसे या अनेक चेष्टासे या उसके नाक मुख पर दृष्टि डालनेसे तत्व रोगीका मालुम करे रफ नाड़ीसेही पिछान कर मकेगा । अगर उसने पर या रोगीयोंपर लगातार दो च्यार वर्ष तजुर्बा लिया है । ऐसा तत्वदर्शी जुदे जुदे तत्वसे पीडित प्यारको निदान अनुसार जल्दी फायदा पहुंचा सक्ता अतितत्वके बर्तनेमें नाड़ी जल्द जल्द और वारीक है । और आकाशतत्व बर्तनेके समयमें नाड़ी र्ब हलकी और तादादमें ज्यादा होगी । जल पृथ्वीके में नाड़ी मन्द मन्द इकसार चालसे चलती मालुम गी । तादादमें मायुली और तीनों अंगुलियोंके इकसार धार वाली मालुम होगी । हलके दबावसे पर कुछ असर नहीं होगा । सुषुम्ना तत्वके योगमें देखना या दिखलाना दोनो निषेध है ।

माल्हवां प्रकरणा स्वासभेद ।

जवान तन्दुरस्त आदमी एक मिनटमें पन्द्रह मरतवास लेकर अठारह तक स्वास लेता है । जितनी देरमें आदमी एक स्वास लेता है उतनीही देरमें नाड़ी पांचदफ चलती है याने उछलती मालुम होती है । इसी प्रमाणसे स्वास और नाड़ी का हाल जानना । लेकिन जब आदमी लम्बे और गहरे स्वास देर तक खिंचता है या बहुतजल्दी हलके और उथले स्वास लेता है तो ऊपर लिखा प्रमाण कायम नहीं रहता । और ऐसीही रोगकी हालतमें ध्यानमें तादाद बहुत कम होजाती है । और समाधिमें स्वास और नाड़ी दोनों चलने बन्द होजाते हैं । मामूली आदमीके तन्दुरस्त हालतमें चौबीस घण्टोंके अन्दर स्वास २१६०० मरतवा चलता है इस हिसाब से मनुष्यकी आयुष्य याने उमर बानवे करोंड़ स्वासकी लिखी है । बीमारीकी हालतमें स्वासकी चाल बजाय पन्द्रहके एक या दो तक या फी मिनट अस्सीतक होजाती है । कस रत करने या दौड़नेके समय स्वासकी तादाद बहुत बढ़जाती है । परन्तु सोनेकी हालतमें कम होजाती है । बाई करवट सोनेमें स्वासकी तादाद मामूली और दाहिनी करवट लेटनेमें तादाद ज्यादा होती है । फेफड़ोंकी बीमारीमें या जलन्धर आदि रोगमें या गर्भिणीके स्वासकी तादाद ज्यादा होती है । शरीरमें जब खून गाढ़ा होता है या गंभी होता है उस वक्त तादाद ज्यादा होती है । बेहोशी और मर्शकी हालतमें तादाद कुछ कम होजाती है ।

सतरहवां प्रकरण शरीरके आश्रय जो व उनका वर्णन याने प्राण अपानका ज्ञा

मनुष्य शरीर मरुदके वीर्य और स्त्रीके रजसे । बनता है इससे सावित होता है के जितनी तरहके पद पुरुषमें मौजूद हैं वह सब मिलकर गर्भको तैय्यार क याने पांचोंतत्व और सब प्रकारकी वायु । मनुष्य जो वायु वर्तमान है उसमें पांचोंतत्व मौजूद हैं । अब ल यह पैदा होता है के धरतीके चोंगिरद वाली हवामें में वायु और अग्निकेही परमाणु विशेष करके रहते वाकी तीनतत्व शरीरमें किस प्रकार दाखिल होते सम्झाते हैं के आदमी भोजन और जलके द्वारा वाकी तीनतत्वोंका हासिल करके पांचोंको बराबर करे भोजनमें जल वायु और पृथ्वीके जुज बहुत होते हैं । तरह जलमें जल और अग्निके आदमी आकाशके भोजनसेही हासिल करता है । रुधिर अन्न और जलके हि से बनता है । इस लिये रुधिर पंचतत्वकी बनी हुई मानना । शरीरके आश्रय वायुके विभाग दो प्रकार एक प्राण, दूसरा अपान, और फिर अपानके नव भेद असलमें यह सब कुछ प्राणही हैं । परन्तु जुदी जुदी पर जुदी जुदी खासियतसे नाममें भेद होगया ।

नं० १ प्राणवायु बनिस्वत और जगहके दिल और फेफड़ों और नाड़ियोंमें विशेष रहती है ।

नं० २ अपान बड़ी आंतमें रहती है ।

नं० ३ समानवायु छोटी आंतोंमें और लैक्टियलज (एक प्रकारकी रसकी नाड़ियों) में रहती है ।

नं० ४ नागवायु यह मेदेमें रहती है ।

नं० ५ उदानवायु यह कण्ठसे लेकर मेदे पर्यंत जो नाली है उसमें रहती है जिसको अंग्रेजीमें ईसाफैगिस और फैरिङ्गिस कहते हैं ।

नं० ६ देवदत्तवायु यह मुखमें रहती है ।

नं० ७ कृकलवायु उदरके बाकी ओर हिस्सोंमें रहती है ।

नं० ८-९ व्यान और धनञ्जय त्वचा वा कर्मेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० १० कूर्मवायु ज्ञानेन्द्रियोंमें रहती है ।

नं० १ प्राणवायुकी मददसे आदमी स्वास लेता छोड़ता है जिससे शरीरका पोषण और मलका त्याग होता है ।

नं० २ अपानवायुकी मददसे सारे अन्नका मैल शरीरसे परित्याग होता है । जोके बड़ी आंतमें भरा रहता है और हाजतके वक्त खारिज होजाता है । इसका बासा गुदामे इस बजहसे बतायाके मलका ज्यादा हिस्सा गुदाके ऊपर वाले हिस्सेमें रहता है । याने गुदासे लेकर बारह अंगुल ऊंचे तक वाले भागमें मल भरा रहता है ।

नं० ३ समानवायुकी मददसे अन्नका रस उ
 ही आंतमें रहता है और पतला सफेद रंगका ह
 पंचता और खूनमें मिलने लायक होजाता है इ
 को योगमें क्षीरसागर समुद्र कहते हैं । यह रस खून
 है । इसी लिये क्षीरसागर समुद्रकी महिमा वर्णनकी
 जिससे सारे रत्न निकले । समानवायु नाभिस्थान
 ना इस लिये बताया गया है के सारा ऊपर लिखा
 नाभि वाले भागमें है ।

नं० ४ वागवायुकी मददसे आदमी भेदेमें भरी हुई
 सुंहके रस्तेसे बाहरको निकालता है जिसको इकारक
 इससे यह फायदा है के भेदेमें गिजा नही सड़ स
 थलवत्ता बढ़जमी या कोई बीमारी होती है तो
 स्वभावभी पलट जाता है ।

नं० ५ उदानवायुकी मददसे आदमी आसको निगल
 का है । और गिजा भेदेमें पहुंची हुईको लौटकर नहीं
 देता ।

नं० ६ देवदत्तवायुकी मददसे आदमी सुखका और रुचि
 का मेल त्यागता है याने जम्हाई लेकर वायुको त्यागता है

नं० ७ वृकलवायुकी मददसे उदरमें खूनका दौरा अ
 प्रकार होता रहता है और यह उदरकी सारी पोलमें व्याप्त

इसीकी चैतन्यतासे भ्रूष प्यास जागती है । और जब यह काम मिक्रदासे रह जाती है । जैसा जलोदर आदि रोगमें । जबके बजाय पोल होनेके जल भरा रहता है तो भ्रूष प्यास कम होजाती है ।

नं० ८-९ व्यान और धनञ्जयकी मददसे आदमीका शरीर कान्तिवाला और अन्तरे स्वरूपका रहता है इस वायु के कमती होनेसे त्वचाके नीचे वाली चर्बीकी मिकदार घट जाती है इसलिये आदमी दुबला और बेडोल होजाता है । इस वायुकी मिकदार बढ़जानेसे आदमीका शरीर फूल जाता है जिमको सुटापा कहते हैं । यही वायु शरीरकी सब प्रकारकी चेष्टाओंमें मदद देती है । इसी लिये कर्मेन्द्रियोंमें इसका वासा है । अंगम्फुग्ग व्यानकी मददसे होता है ।

नं० १० कूर्मवायुकी मददसे आदमी बाहरकी वस्तुओंका ज्ञान पाता है इसलिये इसका वासा ज्ञानेन्द्रियोंमें बताया गया । पलक सूदना और खोलना । इसी तरहसे गुदा, लिंग और भगका संकोचन विकाचन इसी वायुकी मददसे होता है इसीलिये कूर्मका वासा पलक और गुदामें बताया गया । क्योंकि कूर्म याने कछुवेका काम अंगोंके संकोचन और विकाचनका है इसलिये इस वायुका नाम प्रकृति अनुसार कूर्म रखा गया । योगी भली भांति नव प्रकारकी अपानको शुद्ध करके प्राणके सघान पदार्थ

द्वारा बना लेता है । प्राणको पुरुष या तात या शिव कहते हैं । और अपानको शक्ति या माता या स्त्री कहते हैं । प्राणके द्वारा शरीर चैतन्य रहता है । और अपानके द्वारा शरीरका पोषण । अपान जमीदारके तौर पर जानना । और प्राण वतौर राजाके । इसी तरह प्राणको बुद्धि रूपी जानना जिसकी मददसे अपान शरीरमें सारे काम वाजवी तौरसे करता रहता है ।

अठारवां प्रकरण शब्द वर्णन ।

पन (याने चित्त) इतना चंचल है के एक क्षण भर भी चुप नहीं है । और अन्तसमय तक उम्मेद भी नहीं के स्थिर होसके । इसलिये बुद्धिमान् लोगोंने तदवीरें सोची हैं के जिससे कुछ देरके लिये वासना हटजावे । फिर अगर ऐसा होता रहेगा तो अभ्यास होनेसे मतलब निकल आवेगा । देखिये चाहे कोई कष्टहो या दारिद्रता हो या संपत्तिहो या राज हो अथवा फकीरी हो पहले पहले ज्यादा दुःख या सुःख व्याप्त है । लेकिन जब आदमी किसी एक अवस्थाको बहुत दिनोंतक भुगतता रहता है तो उसके सहनेकी आदत होजाती है या अरुचि पैदा होती है । यही हाल शरीर भुगतता रहता है । जब आदमी दुनियांको यह समझ करके कि यहभी कुछ हकीकत नहीं है और इसकी लालसा दुःखके देने वाली है तो फिर वह विशेष लाभ चाहता है । और रास्ता तलाश करता है जो योगमार्ग समझना । यह योग अपनी सोल्है

कलाओंसे सर्व मृष्टिके अन्दर प्रकाशित है। इसका खुलासा बताते हैं। शब्द योगकी जड़ है। ध्यान ज्ञात्रा है। और अनेक मत इस वृत्तके पक्ष जानना। जब आदर्श पहले पहले ध्यानमें बैठता है और दशों इन्द्रियोंका काष्ठ बन्द करके एक तरफ सुप्त लगाता है तो उसे सबसे अञ्चल मकारध्वनि दिमागमें सुनाई देती है यह ॐ है। कुछ दिनों तक एकही प्रकारका शब्द सुनाई देता है। अभ्यास के कई महीनों पीछे इसी शब्दका मोह इस प्रकारसे सुनाई देता है जो पहले पहले कण्ठ और हृदय पर और कई वर्ष पीछे नाभि पर सुनाई देने लगता है। और गफलत या-नेबेहोशी पैदा होजाती है। बिलकुल शरीरका होश नहीं रहता अगर कोई आवाज कानमें पहुंचाई जावे या कोई सुगन्ध नाकमें तो इसकी उसको खबर कुछ नहीं होती। इस दरजे में अभ्यासीको अनहदशब्द वजाय सोहंके सुनाई देता है। शुरूमें उसको दसोंमें से किसी की पहचान नहीं पड़ेगी लेकिन मुद्दत तक अभ्यास रहनेसे और योगीका मन लय होनेसे यह अनहद साफ तौरसे सुनाई देने लगेंगे। यह दर जा आतारों, पैगम्बरों और उत्तम महात्माओं को नसीब हुआ है। ऐसी अवस्थामें इल्हाम याने आकाशवाणी होती है। और आंससे छिपी हुई सब वस्तुओंके देखनेका ज्ञान होता है जिसके पीछे योगी महाप्रकाशको देखेगा अगर उसने इसके सहन करलिया के जिसके पीछे अंधेरेमें जाना है याने विश्रामकी जगह तो वह मन प्रकारकी मृष्टिका ज्ञात्रा

होसकता है परन्तु वगैर पूर्व संचितके यह फल नहीं
 प्राप्त होता यह ता शब्दकी उपमा कही । परन्तु अब जो
 दशा शरीरकी इस अस्थामें होगी सो बताते हैं । जो आ-
 दमी रोगी है या कमजोर है या उसका देह मल या पड़
 पायिसें शुद्ध नहीं है उसका ऊपर लिखी दशा प्राप्त होना
 नामुमकिन है सिर्फ पुनः अध्यासीको और उत्तम आ-
 चरण वालोंको किंचित् प्राप्ति होती है । शरीरकी शुद्धि बहुत
 जरूरी बात है । शरीर और आत्माका सम्बन्ध अनादि है
 और इसी लिये अहिंसाका मत निकला है । जो आदमी
 शब्दके जरिये ब्रह्म (कर्ता) को पहचाननेकी कोशिशमें है
 जैसे कोई आदमी सूर्यकी किरणोंके द्वारा सूर्यमें प्रवेश करे ।
 जब कोई आदमी किसी शरीरको दुःख देतो वह कब यह
 यकीन दिला सक्ता है के उसने आत्माको दुःख नहीं दिया
 क्योंकि आत्मा वगैर शरीरके किसी जगह मौजूद होना न-
 ही साबित होता । इसी तरह आत्माको कनेश पहुंचाना जो
 के इस शरीरमें प्रकाश रूप है या परमात्माकी ज्योति है ।
 जैसे सूर्यकी किरण सूर्यकी ज्योति है । कभी ईश्वरकी आ-
 ज्ञाका पालन नहीं कहा जा सक्ता यहतो शब्दका मत
 है । जो आदमी किसी प्रकार भक्ति उपजाकर या सूरति
 आदिका सेवन करके अपने आत्माको शुद्ध करते हैं और
 उत्तम आचरणोंसे देहको शुद्ध रखते हैं वहभी शब्दके ज-
 रिये हासिल हुई हुई सिद्धियोंको प्राप्त होते हैं । जो लोग
 वजाय मोहके गम गम इस शब्द पर ध्यान देते रहते हैं

उनको इसी तौर सुनाई देने लगता है। दश प्रकारके वाजाओं के नाम बता देते हैं। जिनको अभ्यासियोंने इस अवस्थामें सुन कर समझाया है। भंवर गुंजार। धूर्धरुकी आवाज। शंखका शब्द। ताल मंजीरा। घुरली का नाद। भेरकी आवाज। मृदंग नफीरी। सिंहकी गर्ज। मेघका शब्द।

उन्नीसवाँ प्रकरण षट् उपाधि वर्णन।

ध्यानके वास्ते जरूरी बात यह है के कोई उपाधि न सतावे और तवियत एक तरफ को लगी रहे और कोई विघ्न बीच में नहीं पैदा हो सो नीचे लिख कर समझाते हैं। डकार, जह्वाई, हुचकी और अपान याने वायुका गुदासे निकलना यह च्यारों उपद्रव अपानवायुसे ताल्लुक रखते हैं। इसीमें पेशाव, पाखाना, की हाजत होना वमन याने कै होना या जी मचलाना शामिल है। छींक और खाँसी यह दो उपद्रव प्राणवायु के हैं। इसमें हंसना चिल्लाना और गाना शामिल हैं। उपद्रव निवारण विधि लिखते हैं के जिसके हमेशा साधते रहने से क्लेश ध्यान में नहीं उत्पन्न हो सक्ता।

नं० १ डकार खाना खाने के समय तीन आचमनसे ज्यादा पानी न पीवे। मौन रहे। आलती पालती भारके बैठे बांये हाथसे दाहिनी जांघ के अर्द्धभागमें अन्दरूनी हिस्से को पकड़े रहे। बोलता नहीं रहे। और न ऊकड़ू बैठ कर भोजन करे क्योंकि बोलते रहने से हवाकी ज्यादा मिकदार

मेदे में पहुंचेगी । और यह ही डकार का कारण होगा ऊकड़ू बैठने से अपान खारिज होने का या पेशाब या वीर्य के निकलजानेका अंदेशा है । और के इस बैठकसे आकाश तत्व भी हो सकता है । इसलिये दोनों बातें करना मना है याने वर्जनीय है । बदहजमी में खाना न खाय । पानी हमेशा मेदेमें खाना पच जाने के पीछे बांये स्वरमें पीवै ।

नं० २ जह्याई जीभ को उलट कर तालुमें लगाया रखने से या कोई चीज मुहमें चबाते रहने से थूक बराबर पैदा होता रहता है । इस लिये मुंह खुशक न होने से जह्याई नहीं आवैगी । दिमागी महनत (याने विचारके सु-ताल्लिक) के पीछे और प्राणायाम के पीछे जह्याई आना दिमागके थकजाने की अलामत (चिन्ह) है जब कभी जह्याई आने को होयतो जीभ को तालवे में लगा कर मुंह बन्द करके नाकके सुराखों से हवा का परित्याग करै ।

नं० ३ हुचकी अक्सर बदहजमी उदररोग या दिमागी बीमारी से या मरणसमय चला करती है । तन्दुरस्ती में कभी कभी यह ढाया फराम उजले की अचानक हरकत से पैदा होती है । (ढाया फराम उजला याने मांसका चौड़ा पतला झिल्लीकी सूरत का पडदा है जो हृदयको उदरसे जुदा करता है । और सांस छोड़ने में मदत देता है) इस लिये इस उपद्रव को रोकने के लिये शीतकार और शीत

ली कुभक करने वाजिव हैं । जिनसे बद्धजमी दूर होगी तमाम कुंडलिनी के भारगकी खुशकी दूर होजायगी और अधिक रस पैदा होगा । इस रीतिसे दीर्घ कालकी हुचकी भी बन्द होजाती है । कुभककी युक्ति हठयोग में वर्णन होगी । सुगम रीति और बताते हैं के जीभको शक्ति अनुसार मुंहसे बाहर निकाले और देर तक निकलाही रखे इसी प्रकार वारंवार देर तक जीभको बाहर रख कर फिर मुंहके भीतर लेजाय । इस हालतमें मुंहसे ही स्वास आवे जावेगा ।

न० ४ अपान अपानमलके देर तक आतमें रहनेसे या उसके सड़ने से किसी दवा या मसालेदार चीजके खाने से या तेलके इस्तेमाल करने से या पेटपर मालिश करवाने से या ऊकड़ू बैठने से करवट लेकर बैठने या लेटने से या आत और मेदे पर सुरत रखने से वायू गुदासे खारिज होती है इस लिये वाजिव है के जब पाखाने जाय और मल गुदासे खारिज होचुके फिर जहां कहीं बोभ सा मालुम हो वहा आहिस्ता आहिस्ता पेटपे हाथ रखके सरकावे और आगे पीछे पेटको हस्त दे तो मसेड़ीसी मालुम होकर आंतमें से मल और हवा निकल जायगी आदमीको चाहिये हमेशा सीधा खडा होना और सीधा बैठना उत्तम है । कसरत करना, फिरना और चित्त लेटना दाहिने स्वरमें करे । पेशाव पाखाने के बेगको रोकै नहीं । मालुम रहे के

डकार और अपान हमेशा वायुतत्वमें वर्तते हैं सो भी बांये स्वर में ज्यादा । हचकी और गहवाई यह दोनो दाहिने स्वरमें विशेष और बांयेंमें कम । जहवाई अग्नितत्वमें और हचकी वायुतत्वके कोपमें वर्ताकरते हैं ।

नं० ५ छ्ठीं अंगर कभी कुदरती तौरसे आवे तौ रोकना अच्छा नहीं क्योंके मस्तकमें दर्द पैदा नोजायगा । अंगर बीमारीकी हालत में इसका वेग ज्यादा होयतो मुंह खोलके स्वांस ले और छोड़े । और हर घण्टे में एक एक मिश्र ऐसा करै । छ्ठीं हमेशा आकाश तत्वमें आती है । खास कर जब दाहिना स्वर बल चुकाहो और आकाश आया हो ।

नं० ६ खांसी अक्सर आकाश या वायुतत्वमें आती है । बांये स्वरके योगमें विशेष रहती है । और दिनकी मिसबत रात में ज्यादा इस लिये बहुतही सुगमरीति बताते हैं के जब तक खांसी और जुकाम बने रहें बांये स्वरके योगमें गरम पानी खूब पेट भर कर पाना चाहिये । और रात्रिमें कभी आहार न पावे । जीभको उलटा करके तालवे में लगायै रहने से और जलन्धर बन्ध से खांसी बिलकुल रुक जाती है ।

वीसवां प्रकर्ण सप्तसमुद्रवर्णान् ।

शरीरमें सात प्रकारके रस हैं जिनको योगियोंने सात समुद्रके नामस वर्णन किया है ।

नं० १ थूक इसको अमर वारुणी अमृत या रस

कहते हैं । यह कानके सामने वाली जबाड़े वाली और जुवानके नीचे वाली गिलटियों से निकलता है । इसकी भिन्नद्वार पहले लिख आये हैं । जब तक आदमी मुंह चलाता रहता है या कुछ चबाता रहता है या जुवान को उलट कर तालवे में लगाये रखता है तो यह बराबर पैदा होता रहता है । सोती हालत में, और समाधि लगने में, और खोफ (डर) की हालत में, तेज़ बुखारों में कब्ज में, जीभ और मुंहकी गिलटियों के सूज जाने में, आकाश तत्वके चलने की हालत में, शंखिया आदिके जहर में, बहुत ही कम पैदा होता है । पागल केँ और बहहजमी में ज्यादा पैदा होता है ।

न० २ मेदे का रस यह रस उस वक्त पैदा होता है जब मेदेमें गिज़ा मौजूद होती है । यहही रस अन्नको मेदे में भस्म करता है । मेदेको शिवजीका लोक जानना और जैसा उनके कण्ठमें जहर रहता वताया है तैसे ही इस रस को उसके समान जानना । जैसे महादेव को जल-धारा प्रिय है वैसे ही मेदा भी खाली होने की हालत में । पर चन्द्रस्वर के योग में जलको खंचने की बड़ी सामर्थ्य रखता-है और नहीं थकता है । यह रस सब रसोंसे ज्यादा जुरूरी चीज है इसके वगैर कोई जानदार अन्न वा जलको पचाने की सामर्थ्य नहीं रखता । कोई छोटे से छोटा कीड़ा भी इस सृष्टी पर नहीं है के जिसके मेदा न हो । इमी-

लिये तीनों देवताओं में महादेवकी महिमा विशेषवर्णन कि है । यह रस बाई करवट सोने से ज्यादा और अच्छा पैदा होता है । और दाहिनी करवट सोनेमें बहुत कम क्योंकि न तो भोजन का दबाव मेदेके फैले हुये हिस्से में रहेगा और न सोलरप्लिक्सिसके मुकाबिले में गिजा रहेगी । इसके गिजाका दबाव मेदेके तंग याने दाहिने हिस्से पर हांगा । और जिगर पर मेदेका दबाव पड़ेगा इस हालतमें पित्त भी कम पैदा होगा । इसलिये हम सलाह देते हैं के इस रसके पैदा करने की और उत्तम बनाया रखने की कोशिश करे इस के मोजूद रहने पर छोटी बीमारियों का तो क्या कहना तमाम बड़ा अयकर रोगभी जो बवाई (फैलने वाले) में गिनती है कभी भी नहीं सता सक्ता ।

न० २ जिगरका रस इसको पित्त कहते हैं । यह ही जीवनका मूल है । इस रसके कगेर मेदे से पचा हुआ भोजन रसकी सूरत में नहीं होसक्ता यह विषम रूप करके मानना । यही रस परवरिण की चीज है । बाई करवट सोने की हालत में यह रस ज्यादा बनता है । इसलिये पचने की शक्ति को बढ़ाता है । इसका स्वाद कड़वा है और पीला सब्जी मायल रंगत का है । जब कभी यह रस पैदा नहीं होता है तो आदमी को सख्त बुखार और कब्ज होता है । या सफ़ेद रंगके फतले दस्त शुरू होजाते हैं । यह हालत हैजेकी बीमारी में या पहाड पर रहने वालोंको

या कसरत से बरफ़ का पानी पीने वालोंको चूने की वस्ती का पानी पीने वालोंको या अफीम खाने वालों को भुगतनी पड़ती है। अगर यह रस याने पित्त पतला हो और उसी हालतमें कब्जी या बुखारकी बीमारी होतो खून में शामिन हो जाता है। जिसको फ़ारसी में यरकान हिन्दीमें फ़ीलिया कहते हैं।

नं० ४ लबलबेकी रतूबत यह रस लबलबे से निकलता है और खारा होता है और गिज़ा के पचने में मदद देता है।

नं० ५ आंतकी रतूबत याने रस यह भी खारा है। और जैसे मेदे पर गिज़ाका दबाव होनेसे रस पैदा होता है इसी प्रकार इसमें भी अन्नका रस मौजूद होने की हालत में रस टपकता रहता है जो पचने में काम आता है। जब यह रस ज्यादा पैदा होता है। जैसे जुल्लबकी हालत में। तो इसीके मिलनेसे पचानेकी मिक़दार ज्यादा होजाती है। जब यह कम होता है तो पेचिशकी बीमारी हो जाती है। मामूली हालतमें गिज़ासे खून बननेके यह ही जगह है क्योंकि इसी रससे खून बनता है। जो यह उत्पत्ति का जरिया है। इसलिये ही नाभीमें ब्रह्माका ध्यान बताया है सो आगे बयान होगा। इसी तरह तीरसागरका और मथनका बयान होगा। और उसीसे चौदह ग़तन की उत्पत्तिका याने धातु उपधातुका बयान होगा।

नं० ६ लिंफ़ यह रस खूनसे उत्पत्ति होता है और उसीमें शामिल होजाता है । जैसे वर्षा समुद्र से ।

नं० ७ दूध मरद औरत दोनो में इसकी जगह मौजूद है जिसको छाती कहते हैं । परन्तु जरूरतके मुताबिक कुदरत से यह इन्तजाम है के जब कोई अंग ज्यादा काम करता है तो उसको खाना ज्यादा मिलता है । सो जब औरत गर्भसे होती है तो औरत की छाती में यह रस गर्भाशय के ऊपर बालक का दबाव पहुंचने से इस प्रकार पैदा होता है । जैसे दुःखकी हालत में आंखसे आंसू । और जब बालक गोदीमें होता है और छाती को चूसता है तो यह अंग बहुत काममें आने से बढ़जाता है और गिजा बच्चे के वास्ते पैदा करता है । योगीको अभ्यासके आखरी दरजे में जब ईश्वरसे मोह पैदा होगा तो उसका खून दूधकी रंगत में बदल जायगा । जैसा औरत को अपने बच्चेके मोह याने प्यारसे यह रस ज्यादा पैदा होता है । ऊपर लिखे सातों रस रुधिरसे पैदा हुये जानना । जिस मनुष्यके यह सातों रस उत्तम प्रकार बने रहते और पैदा होते रहते हैं उसको स्वर्ग भोक्ता जानना ।

इन्हीसवां प्रकर्णा शरीरके मल याने
नरकका बयान ।

शरीरमें जैसे रसका बयान हुआ और जैसे उसका संबन्ध

रुधिर से बताया तैसेही अब सात प्रकारके मल जिनको खून का मेल कहना चाहिए सो बताये जायेंगे ।

कफ यह मल है फेफड़ों का । पीप मल है रुधिरका । पाखाना मल है अन्नका । मूत्र मल है रुधिरका । पसीना मल है त्वचा याने जिल्दका । वीर्य और रज मल है कुल शरीरका । आंसू शीट कानका मेल । यह जुदे जुदे इंद्रियों के मल कहाते हैं ।

नं० १ कफ खून और हवा फेफड़े में शामिल होता रहता है जब भोजन का रस भला भांति न बनने से रुधिर गाढ़ा होता है तब खूनमें मिले हुये अन्नके अजजा याने हिस्से प्राणवायु से संगम पाकर सड़ते और कफ पैदा करते हैं जब रुधिर निर्मल होता है तो खांसी कफ वगैरहकी बीमारी नहीं होती यह सिद्ध होचुका है ।

नं० २ पीप जब बदनका कोई हिस्सा हवाके मुकाबिल रहता है के जहां रुधिरमें हवाका प्रवेश हो सक्ता होतो हवामें रहने वाले जानवर उस जगह घुस कर रुधिरमें बढ जाते हैं । और ऐसी हालतमें अगर खून कमजोर है तो यह जानदार जगह पकड़ लेते हैं और मुद्दतों तक पीपकी शकलमें खारिज होते रहते हैं ।

नं० ३ पाखाना यह अन्नका मेल है । जब अन्नका रस बन चुकता है तो उसके निकम्मे हिस्से जो खूनमें शामिल नहीं होते वह गुदाके रस्ते खारिज होते हैं । याद हो-

गा महादेवका बासा मेदे में बतलाया गया है। अब हम गुदाको गणेशका बासा बताने के सिद्ध करते हैं। गणेशजीको महादेवने अपने शरीरके मैलसे रचा जैसे भोजनने मल तैयार किया। लेकिन महादेवजी ने तमाम देवताओंकी महिमासे बल्के अपनेसे भी ज्यादा गणेशजीकी महिमा बर्गान करके सबसे पहिले इसको पुजवाया। इसी तरह शरीरमें समझना के अगर कोई आदमी भोजन पाता और मेदेमें पचाता हो परन्तु उसके मलका त्याग न होता हो तो वह जीवधारी सिर्फ पचालेने से सुख नहीं पासक्तता है बल्के उसको शरीरका परित्याग करना होता है। इसलिये सिद्ध होता है के मलका त्याग भोजन पचालेने से ज्यादा जरूरी है। गुदाके साफ करने को गणेशक्रिया कहते हैं।

और इस जगह को मूलद्वार और गुदा के संकोचन क्रियाको मूल बन्ध कहते हैं। यह ही योगकी शुरू क्रिया है जिसके गणेशपूजन कहमक्ते हैं। जिसको साथे वगैर योग और भोग नहीं सधसक्ते। इसी हिस्से के जरिये बेशुमार चीजें पचती और रुधिरमें शामिल होसक्ती हैं। यह हिस्सा हाथीके सूंडके से आकार वाला है और सारी तासीर गणेशजी की तासीरसे अनुमान करलेना।

न० ४ मूत्र आदमी जितना पानी पीतरहता है उससे से जितना हिस्सा खूनमें मिल सकता है वह तो उसमें मिल जाता है बाकी सारी गुरदोंके रक्ते से टपक

कर और मूत्राशयमें जमा रह कर लिंग द्वारा शरीरसे बाहर निकल जाता है ।

नं० ५ पसीना अगर ऊपर लिखे सुताविक पानी का हिस्सा जिल्द याने त्वचाके रसने निकलता है वह पसीना कहाता है ।

नं० ६ वीर्य और रज यह भी रुधिर के मूल समझना । जो अपने वक्त पर शरीरसे परित्याग होते रहते हैं ।

नं० ७ आंसू रींठ और कानका मूल । यह मल इंद्रियों स समय समय पर खारिज होते है ।

जिस आदमी के शरीरमें सब प्रकारका रस मामूली तौरसे पैदा होता रहे और सब मलका परित्याग मामूली होता रहे तो वह स्वर्ग भोक्ता जानना ऊपर लिखी चिकित्सा से सावित होता है के रुधिरसे ही सब प्रकारके रस और मलकी उत्पत्ति है । याने एकही चीज से दो प्रकार की वस्तु पैदा हांती हैं जो एक दूसरे के वरग्विलाफ हैं यह सिर्फ संगतिकाही फल है इस लिये जा आदमी सत्संग करेगा तो स्वर्ग को प्राप्त हांगा नहीं तो कुसंगसे नर्क भोगेगा

वाइसवां प्रकर्ण पट्टचक्र वर्गान ।

यह असलमें अपानवायुके स्थान हैं । जिनकी जगह ऊपर वयान कर चुके हैं । और इन्ही के शोधन की रीति को पट्टकर्म कहते हैं । अपान वायुके प्रबल करने और शुद्ध

करने के वास्ते षट्कर्म और ध्यान जरूरी बात है । और यह ही कुंडलिनी का ज्ञान है । ध्यान यान सुरत दीये रखने से सारे अंग बलवान होते हैं । अपानको बलवान करने से जगत की सारी सिद्धियां प्राप्त होती हैं । और प्राणको बलवान करने से ईश्वर सम्बन्धिनी वस्तुओंका ज्ञान होता है !

ध्यान के वास्ते जरूरी बात है के किसी आकार या शब्दका आश्रय पकड़ा जाय जिसके वगैर ध्यानही लगना नामुमकिन है जैसे निराकारको साकार बतायें विद्वान बुद्धि अनुमान नहीं करसक्ती । इसी तरह ध्यान भी वगैर जुक्ती वा आश्रयके समझमें नहीं आसक्ता ।

अगर कोई आदमी अपान याने षट्चक्र को वगैर शुद्ध किये प्राण याने ऊपर वाले चक्रों का ज्ञान हासिल करना चाहैतो उसको महामूर्ख जानना । जैसे विद्वान अक्षरके ज्ञानके कविता का ज्ञान होना समझ में नहीं आसक्ता ।

ध्यानकी विधि ।

नं० मूलाधारचक्र गुदाको कहते हैं । आकार इस हिस्से का हाथकी सूडका सा है । चारपंगड़ी (उजलात) का कमल है । दो से यह कमल खुलता और दोसे यह बन्द होता है । इस जगह गणेशका वासा है । इस जगह ६०० जप करना । याने इस कमल पर इतनी देर सुरत लगाय रखना जितनी देरमें ६०० स्वांस भुगतते हैं । याने ४० मिश्ट तक

आदिभिर्यो ने यह देखा होगा जैसे गणेशजी में खूब खाने की सामर्थ्य है वैसेही इस हिस्सेके जरिये मेदमें भी कई गुणी कमती देरमें अनेक वस्तु पचती और खूनमें शामिल होकर असर पैदा करती हैं। इसलिये यह अंग महाबली है। सिद्ध आसनसे ऊपर लिखी क्रिया करना योग्य है।

नं० २ स्वाधिष्ठान चक्र यह मूत्राशय है जो छै पंखड़ी वाला है। इसी चक्रमें अरुडकोश स्थान वीर्य और रजस्थान लिंग, भग और गर्भाशय शामिल हैं। मूत्राशय पीले रंगका फीका कमल है। यह चक्र सुख आसनसे सिद्ध होता है। ब्रह्माका ध्यान इस चक्रमें करना इसलिये बताया गया के यह सारे स्थान उत्पत्ति से ताल्लुक रखते हैं। इस चक्रमें ६००० जप करना याने ६ घंटा चालीस मिण्ट-तक सुरत दिये रखना।

नं० ३ नाभिकमल याने मणिपूरकचक्र दश पंखड़ी वाला कमल है। इसका रंग नीला है। यहां विष्णुका ध्यान करे। इस हिस्सेमें छोटी आंतें शामिल हैं। बाकी और हिस्सा उदरका जिसमें गुश्दा, जिगर, तिल्ली, है वह भी शामिल। विष्णुका ध्यान इसलिये बताया के यह सारा हिस्सा शरीर के पोषण से ताल्लुक रखता है। यहां भी ६००० जप करना।

नं० ४ हृदयकमल इस स्थानमें मेदा है इसका रंग बाहर से सफेद है। य हिस्सा दिलसे बहुत पास है।

जब मूत्रबन्ध और उड्ड्यान बन्ध से सारी अपान स्थि-
 कर उस ओर आजाती है । जिसके पासमें प्राण का शब्द
 मौजूद है याने दिलके अंदरवाला सोहं शब्द । जब ऐसी
 हालत प्राण, अपान, की मौजूद हो तो अनहद प्रकट होते हैं ।
 जैसे ढोलके भीतर भी हवा होती है और बाहरभी सिर्फ जरासी
 ही ठक्क लगने से ही शब्द होने लगता है । वैसेही
 हाल इस वक्त मेदा और दिलके परस्पर संबन्धसे जो
 शब्द उपजता है उसको अनहद बोलते हैं । मेदेके भु-
 क्राम पर अपान के इकठ्ठा होजाने से और ऊपर लिखा
 शब्द प्रकट होने से मेदेका नाम अनहदचक्र हो
 गया । यह बारह पंखडीका कमल है । यहां भी ऊपर
 लिखे मुताबिक ६००० जप करना । यहां महादेवका ध्यान
 करना । इस ध्यानकी वजह यह है के इस जगह
 सारे पदार्थ भस्म होते हैं । और महादेवका कामभी
 भस्म करने याने मारने का है । इस लिये प्रकृति अनुसार
 जप बतलाया ।

नं० ५ विशुद्धचक्र यह सोलह पंखडी का कमल है ।
 याने सोलह उजलों से बना है । मेदेसे लेकर कण्ठ
 पर्यंत का भाग इसमें शामिल है इसका रंग धुन्धला है । यहां
 इतनी देर जप करे जितनी देरमें एक हजार स्वास भुगतते हैं ।

नं० ६ कंठसे लेकर सारे मुखका हिस्सा अकुटी पर्यन्त तक
 शामिल है । इसको आर्याचक्र कहते हैं । इसमें तालु

मूल और नांव के रस्ते शामिल हैं । यह ६४ पंखडीका है याने इस जगह ६४ उजले काम करते हैं । इस जगह इतनी देर निगह दिये रखना चाहिये जितनी देर में एक हजार स्वास भुगतते हैं ।

पहले चक्रमें ध्यान देते रहनेसे शरीरमें कान्ति और बलबढता है दूसरे से वीर्य पुष्ट होता है काम जीता जाता है ।

तीसरे से शरीरमें अत्यन्त बल प्राप्त होगा और सब प्रकार की ऋद्धि सिद्धि योगी के बसमें होंगी ।

चौथे से अनहदकी प्राप्ति और प्रेम उपजेगा ।

पांचवे से अपने शरीर पर सामर्थ्य होगी ।

छठे से समाधि और खेचरी सिद्ध होगी ।

प्राणवे चक्रोंका वर्णन ।

प्राणके पहले दो चक्र दिल और फेफड़ा हैं । यह दोनो केवल कुंभक से सिद्ध होते हैं । जिनमें से हरएक के जपका वक्त पांच घड़ी है । अपान के पदचक्र के शोधनसे मृत्युलोक की सब सृष्टीका ज्ञान होता है । और प्राणके इन दोनो चक्रों से स्वर्गलोक की सृष्टीका ज्ञान होता है । बाकी चक्र प्राणवायुके, जिनकी संख्या कोई चार कोई पांच बताते हैं । यह सब दिमागके अन्दर अनुमान करना । जोके समाधिके प्रताप से होता है याने लोक लोकान्तरका ज्ञान । दिमागको ही सतगुरुका धाम कहते हैं । क्योंकि येही बुद्धिका स्थान है । और सतगुरु से भी बुद्धि और उपदेशकी प्राप्ति होती है ।

तैईसवां प्रकर्ण जप विधान ।

ध्यान सहित जप शब्दप्रकर्ण में बयान हो चुका । अब वह सुगम रीति लिखते हैं जिसको गृहस्थी और फकीर, रोगी या सुखी, याने हर एक आदमी हरवक्त इसको साधने के वास्ते तैय्यार रहै । वह यह है के कोई एक नाम जो परंपरा से चला आता है । और कि जिस में यह विश्वास है के यह शब्द ईश्वरके गुणानुवाद में से है । जपनेके वास्ते अपने हृदयमें ऐसा पक्का ठहरा ले जैसा अनेक मतवाले पूजने के वास्ते किसी मन्दिर या मूर्ति या मसजिद या मिरजा या तीर्थ या व्रत सुकरि करके भावना उपजाकर अपना प्रेम ईश्वरमें लगा कर मग्न और सुखी रहते हैं । तैसे ही हमभी यही उपदेश करते हैं के हरकोई आदमीको जो सुगम और उत्तम नाम लगे जिस्से उसको प्रेम हो और उससे राग द्वेष मिटजावे जपा करै । नाम याने जप का प्रभाव समझानेके वास्ते बाल्मीकजी और अजामेल को पेश करते हैं । पहिले पहिले मूर्खता दूर होनेके वास्ते और आचरण सुधारने के वास्ते जरूरी बात यह है के नाम मुंहसे जपा जावे । और इसी कोटी में देखा जाता है के लाखों आदमी माला फेरते हैं । यहां तक के फेरते फेरते ही मरजाते हैं । इसी तरहसे और प्रकारके साधन करने वालों को जानना । इस बड़े समूह में से जो जो महात्मा और ज्ञानी पुरुष होते हैं वह जप और साधनको भुगत कर मौनी बनते और सारे प्रकारके साधनोंको त्याग देते हैं । फिर वह इस दर्जे में क्या करते हैं सो समझाते हैं । के अपने

शरीर के किसी अंगमें उसी नामको उपजाते हैं के जिसका जप मुखसे किया था यह अभ्यास आदमी को इतना भक्ति-वाला और तेजस्वी बनावेगा के जिस दरजे को कोई हठ-योगी या राजयोगी हजारों वर्षकी तपस्या में पहुंच सकता है । जपके अभ्याससे जो दशा होगी सो समझाते हैं । आदमी पागलकी सी चेष्टा वाला होजायगा । भक्ति उपजने के सबब जगत् का सारा सवाद उसको इकसार दीखेगा । सुख दुःख समान होंगे । जाड़ा गरमी वर्षा का उसकी आत्मा पर कोई असर नहीं होगा । यह दरजा शुद्ध हृदय वाले सज्जनोंको प्राप्त होता है । ऐसे आदमीको प्राणायाम षट्चक्र शोधन की जरूरत नहीं । क्योंकि उसकी आत्मा बिलकुल शीशे के सुताविक साफ है । जिसका सीधा ताल्लुक परमात्मा की ज्योति से है ।

चौबीसवां प्रकरण अनहद ज्ञान ।

जब तक शरीरमें होश याने ज्ञात और बाहरकी आवाजोंका कानमें आना जारी है किसी प्रकार अनहद सुनाई नहीं देता । अपान की ऊर्ध्वगति होने और प्राणके शरीरमें रुकने से यह शब्द प्रकट होता है । प्राणवायु हमेशा भीतर और नीचेको जाती है इसीतरह से अपान हमेशा नीचेको याने गुदाके रस्ते खारिज होती है लेकिन जब सुरत याने ध्यानके जरिये अपान बजाय गुदासे खारिज होनेके उलटी ऊपर को मस्तक तक जावेतो अपानको ऊर्ध्वगति वाला कहते हैं ।

या दूसरी प्रकार यह जानना के षट्चक्रोंके कमलमें अपानकी ऊर्ध्वगति होजाती है। यहही हालत समाधिमें होती है। हिस्टीरिया याने वायगोलेकी बीमारीमें अपानकी ऊर्ध्वगति होजाती है जिससे बेहोशी होजाती है। पेशाव दस्त बन्द होजाते हैं। निगलने और बोलने की ताकत जाती रहती है। और उस वक्त तक बेहोशी कायम रहती है जब तक अपान अपनी ठौर वापिस न जावे। कुछ आदमियोंका यह ख्याल है के ज्ञानेन्द्रियोंके द्वारों को रोक कर और मौन होकर बैठने से जो कुछ सुनाई देता है वहही अनहद है। लेकिन ऐसा नहीं है। बल्के जब शरीर आत्माके प्रेम में मग्न होजाने से वे खबर होजाता है जिसको मूर्छा या बेहोशी कहते हैं उस अवस्थामें प्राण अपान की एकता होजाने से तरह तरहकी आवाज़ सुनाई देती है उनको अनहद कहते हैं। हिस्टीरिया याने वायगोले की बीमारी में अपानके शुद्ध न होने से अनहद पैदा नहीं होसक्ता इसी तरह सिर्फ ज्ञानेन्द्रियों को बन्द करने और मौन रहनेसे बेखुदी याने अज्ञात नहीं पैदा होती। और बाहरकी आवाजें सुनाई देसक्ती हैं जो कुछ वह अन्दर सुनता है वह नाड़ियोंके भीतर रुधिर वाले रेशुओंकी आवाज को सुनता है। अलवत्ता त्राटक साधने वाले को रूह याने आत्मा पर ध्यानका अक्स पहुंचने से अनहदकी आवाजों के सुनने का ज्ञान होसक्ता है। षट्चक्रमें ध्यान रखने से याने उसके जुदे जुदे हिस्सों में ध्यान देते रहनेसे जो जो

उपमा महिमा उन स्थानोकी लिखी है उसकी वजह यह है के वह अवस्था विलकुल स्वप्नकीसी दशा है । और जो कुछ उस वक्त देखा जाता है वह असली स्थूल दशासे अनगिनत गुनां दीख पड़ता है । यह ही हाल अनहद अवस्थामें होता है । जो कुछ आदमी को पहले पहले दीखता है वह सिवाय प्रकाशके और कुछ नहीं । लेकिन अखीरमें अगर उसका अभ्यास प्रबल है प्रकाशके बाद अंधेरा और अन्धेरे के बाद लोकान्तरकी रचना दीखेगी । जो अनेक जन्मकी सिद्धि का नतीजा है । इस दर्जेमें आदमी को निगाहसे छिपी हुई सब वस्तु दीख पड़ेगी और वह सब प्रकारकी सिद्धियोंका मालिक होगा । अनहद क्या है सो समझाते हैं । जैसे प्राणवायु के ऊपर दश भेद वर्णन किये यहां भी इसी तौर अनहद के दश भेद हैं । याने ॐ के दश प्रकारके विभाग हैं । और इन्हींको दशप्रकारके अनहद कहते हैं । पहले पहले शरीरमें सिवाय ॐ शब्दके और कुछ नहीं समझाया गया । जिसके बाद उसी शब्दके दो विभाग करके एक नया शब्द सोहं सिद्ध किया । इसीतरह बाकी आठभी ॐ हीके भेद हैं सो समझाते हैं । कोई आदमी पहले पहले सितार बजता सुनेतो दूसरों से पूछेगाके इसका क्या नाम है । तौ लोग उसको समझादेंगे के इसका नाम सितार है । और यह भी एक किस्मका बाजा है । लेकिन जब यह आदमी कुछ दिनों तक इस प्रकारका बाजा अनेक मनुष्योंसे सुनता रहेगा तो वह अपने

आप वतादेगाके कौनसा आदमी उनमें से अच्छा वजाने वाला है । और किसका बाजा आमलोग पसन्द करते हैं । आखिरमें अभ्यास और बुद्धिके बलसे सब प्रकार इस वाजे को समझने लगेगा यहही अनहदकी भी असलियत है । जिसको समझना एक मामूली बात नहीं है । अवतारों और पैगंबरों में से किसी किसी को यह दर्जा उत्तम रीति हासिल हुआ है । इसके सुनने और जानने की रीति नीचे लिख कर समझाते हैं ।

लोभ और मोहका त्याग करके ऐसे स्थान पर निवास करे जहां किसी आदमी या जानवर पशु पक्षी आदिकी आवाज न पोहुंचे । नित्य लिखे मुवाफिक अभ्यास करे दोनो कानों के सुराखोंमें सरकण्डेका गूदा या काली मिर्चें लाल खालिस रेशमी वरिक्त कपडेमें बांधकर रात दिन रखे और नाभिमें ध्यान लगावे यहांसे शब्द उठ कर ऊपर मस्तक तक सुरतके द्वारा लावे बहुत दिनों के और नित्य साधनसे कई प्रकार की आवाजों का भेद समझमें आने लगेगा जितना इनका ज्ञान होता जायगा उतनी ही सिद्धियोंको अभ्यासी प्राप्त होगा । जब ऐसा ध्यान करते करते मूर्छा आजावे तो उसका इलाज सभाधी में लिखे सुताविक करना चाहिये, नये नये अभ्यासीको यह क्रिया गुरुके सामने करना चाहिये ।



पच्चीसवां प्रकरणं ज्ञानचर्चा ।

ज्ञान नाम जानने का है। जानना बुद्धिसे होता है। बुद्धिर्का प्राप्ति ईश्वरकी दया और सत्गुरुकी कृपासे होती है। सत्गुरु उस को कहते हैं जो खुद सत्यरूप हो और उसका उपदेश ब्रह्मकी पैछान करवादे ।

ज्ञान देहमें अनादि है। जैसे सृष्टी अनादि है। लेकिन जैसे बीज वगैर मिट्टी पानी हवा और रोशनी के नहीं पैदा हो सकता और न बढ़सकता है। इसी तरहसे शरीरमें ज्ञानभी बीज रूप से अस्थित है। जो वगैर सत्गुरु के प्रगट नहीं होता ।

ज्ञान अनेक प्रकारका है परन्तु संक्षेपसे बताते हैं ।

नं० १ पिण्डज्ञान इससे सब प्रकारकी देहका (याने स्थावर जंगमका) उसकी उत्पत्ति लय और मौजुद रहने का तजरबा हासिल करना और उनके कामको जानना मुराद है ।

नं० २ ब्रह्माण्डज्ञान इससे जितने लोक पृथ्वी और सूर्यको आदिलेकर छोटे से छोटे तारागण तक दिखाई देते हैं। उनका अहवाल जानना ।

नं० ३ कालज्ञान जिसमें दिनरातकी असलियत और सब सृष्टीकी उत्पत्ति और लयका समय और उनकी जुदी २ अवस्था का हाल मालुम होता है ।

नं० ४ ईश्वरज्ञान इससे ईश्वरके सारे हुकम जो हर पदार्थके वास्ते उनकी जिन्दगीमें बर्तने के लिये हैं उनको जानना । सिवाय उसके ईश्वरको और उसके स्वरूपको जानना ।

नं० १ पिण्डज्ञान पिण्ड देहको कहते हैं । इसमें जो कुछ रचना है वोह सब प्रकारके पिण्डोंमें इकसार जानना । सबमें रस की मौजूदी और मलका त्याग एकही प्रकार समझना । सब प्रकारके जीवोंकी एकही तरह दशा मानना । याने जीवन मरण सबमें इकसार है । सबकी उत्पत्ति तत्वके प्रमाणुवों से है । तत्व तादाद में कितने हैं । और कौन कौनसा पिण्ड किन किन तत्वों से बनता है इसके बताने की हमको जरूरत नहीं है । अलबत्ता इस पृथ्वी पर पांच तत्व वर्तमान हैं । जिनसे शरीर बनता है । शरीर में ज्ञान रूपी आत्मा सब प्रकारकी सृष्टीमें व्यापक है । चार प्रकारके जीवोंकी संख्या मानी गई है । और उनमें से हरएक कितने हैं । उनकी तादाद बेशुमार है परन्तु हमेशा एक अनुमान में रहते हैं । जलके जीव उनको कहते हैं जो जलही में पैदा होते हैं और वहांही उनका नाश होजाता है । जैसे मगर, सीपी और इस्पंजको आदि लेकर ।

नं० २ पृथ्वी केजीव इसमें पहाड़ सौना चांदीको आ-

दि लेकर धातु और सब प्रकारकी वनास्पति और वर्षाती जन्तु कीड़े मकोड़ेसब शामिल हैं ।

नं० ३ वनचर इसमें जानदार चौपाये और आदमी शामिल हैं ।

नं० ४ हवाकेजीव यह जल पृथ्वी और वायुके प्रमाणुओंके आश्रय आकाशमें ही रमण करते रहते हैं । और वहांही उनका नाश होजाता है । इस प्रकार की सृष्टीमें से वोहोतसे इतने बारीक जानदार हैं के दृष्टीसे नहीं दिखाई देते । हरदेह में च्यार अवस्था वर्तमान हैं । याने गर्भअवस्था । बालपन । जवानी । और बुढापा । इसीप्रकार च्यार गुण वर्तते हैं । रजोगुण । सतोगुण । तमोगुण । और शून्यस्वभाव । सारे चार पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्वभाव और आहारविहार पर पिछानी जाती है । सारे अचल पदार्थोंमें तत्वकी पिछान उनके स्थूल होने मुलायम या कैंडा होने पतला या उडने वाला होनेसे हुवा करती है । वनास्पती में तत्वोंकी पिछान उनके जायके याने सवाद से होती है । और उसी तर्तीबसे होती है । जैसे आदमियों में बताई जाचुकी है । याने पहली अवस्था में आकाश विशेष होनेसे सवाद कड़वा रहता है । दूसरी में वायुके विशेष होनेसे खट्टापन । तीसरीमें अग्नि और जल विशेष होनेसे चर्परा और खारीपन । चौथी अवस्थामें पृथ्वीतत्व विशेष होनेसे मीठापन । यह च्यारों

अवस्था सारी प्रकार की वनास्पति में समयानुसार पैदा होती रहती है । और इनहीं गुणोंसे आदमी को पिछान पडती है । और यह निश्चय करके रोगोंकी हालत में वतौर औषदी इनको वर्त्ता जाता है । याद रहे जिन फलोंमें जड़ोंमें पत्तियों में कडवा सवाद होता है वोह आकाशतत्व से निर्णय किया जाता है । हरदेह में जोरचना है सो समझाते हैं । दुःखः सुख रोग और मैथुन (इच्छा) गर्मी जाडा और आहार और विचार शरीरके लिये नित्य हैं सुखको स्वर्ग और दुःख को नर्क कहते हैं शरीरमें विश्वास ईश्वर रूप है । सब प्रकारके शरीर दुःख सुखके अधिकारी हैं । मनुष्य पूरे तौरसे चैतन्य अवस्था धारण किये हुवे है इस लिये इसमें यहज्ञान विशेश । दुःख अविद्या याने भूल को कहते हैं । जबतक आदमी को आत्मज्ञान नहीं होगा उतने दिनतक वोह भूल से पैदा हुये रोगों और दुःखोंको भोगे गा इसके बाद सुखको याने उसके शरीर को दुःख सुख नहीं व्यापैगा । मैथुन बांछाको कहते हैं । यह देहके साथ उत्पन्न होती है । जिसकी बांछा जगत व्यवहार में ज्यादा है वोह भोगी, और म्लेच्छ कहलाते हैं । जो त्यागी हैवाहे ज्ञानी कहाते हैं । आहार गर्मी और जाडेके निवारणके वास्ते शरीरमें कुदरती तासीर मौजूद है । जिससे सारे जानवर और आदमी अपने आप बन्दोबस्त करलेते हैं । यह जिन्दगीके सबसे पहले काम हैं । और इसके वास्ते बन्दोबस्त करना शरीरका धर्म है । जिसकी जरूरत त्यागी को भी है । लेकिन

उसको म्लेच्छकी तरहसे जरूरत नहीं । जैसे कोई कोई जगत्के पदार्थोंको बेजरूरत भी इकट्ठा करते रहते हैं । लेकिन यह शिक्षा उन्होंने चूहाँ से मोहकी मक्खीसे और चिटियों से सीखी है जोके मूर्ख गुरू है । जैसे वह अपना संग्रह किया हुआ औरोंके हाथ गुमाते हैं तैसे ही ऐसे मूर्ख और म्लेच्छ मनुष्य चोरोंके हाथ अपना सारा संग्रह किया गुमादेते हैं । निद्रा और भय आहार और बुद्धिके आश्रय हैं । शरीरमें मौत निश्चय है । परन्तु अकालमृत्युका ज्ञान बताते हैं । वेशुमार जानवर एक दूसरे की गिजा याने भोजन बनते हैं । बहुतसारी बनास्पति समय से पहले उखाडली जाती हैं । पहाड़ोंके पहाड़ उड़ादिये जाते हैं । मनुष्यभी रोगोंके जरिये समय से पहले प्राण त्यागते हैं । ऊपर लिखे तीन प्रकारकी सृष्टीकी अकालमृत्यु मनुष्यके द्वाराही होती है तो इस हालत में यहही सिद्ध होता है के मनुष्यकी मृत्यु किसी बनास्पति या धातु आदिक या जलचर या बनचर के द्वारा नहीं होसक्ती । फिर क्या कारण है के मनुष्यकी अकाल मृत्यु होती है । सो सूक्ष्म करके समझाते हैं । केवल अज्ञान याने मूर्खता से याने खोटी बुद्धि से वगैर इसके उपजे याने इस खयालके उत्पन्न हुये वगैर मृत्यु होना नासुमकिन है बुद्धिकैसे विगड़ सक्ती है के जिससे मौत होती है । यह खोटे कर्मोंका फल है । खोटे कर्म वेही कहाते हैं जो शास्त्रके विरुद्ध हैं । और जिन को सारे आदमी मिल कर खोटे ही बताते हैं । यह अनेक

मतोंकी पुस्तकोंमें लिखा हुआ है और तजरुवे में आचुकाहै.

नं २ ब्रह्माण्डज्ञान याने तारामण्डल वर्णन। ब्रह्माण्डकी संख्या बहुत है। और किसीको इसका पूरा ज्ञान होना नामु-
मकिन है। अलवत्ता ज्योतिष और योगके पुराने ग्रंथों में उन ब्रह्माण्डका हाल वर्णन है जिनके असरसे आदमीको फायदा या नुकसान पहुंचता है। ब्रह्माण्ड याने तारागण इतने हैं जितने मनुष्य शरीरमें रुधिरके परमाणु याने असंख्य समझ-
ना। और जैसे शरीरमें रुधिरके प्रमाणुओंकी या सृष्टीमें जीवकी श्रुत्यु होती रहती है तैसेही यह ब्रह्माण्ड भी नाशकूं प्राप्त होते हैं। और तत्वोंके आश्रय नये बनते रहते हैं। आज कल दुखीनों के जरिये तारागण देखे जाते हैं। जिनसे उनका आकार और चाल मालुम पड़ती है। सारे तारागणों से आदमीयों, जानवरों और स्थावर पदार्थों पर क्या असर पड-
ता है सो पूरे तौरसे समझना कभी नहीं होसक्ता लेकिन जिनके असरसे आदमी या जानवरों, स्थावर पदार्थों पर असर पड़कर जो नतीजा हुआ करता है उसको ज्योतिष ने संक्षेप से बतलाया है। जो जो मुख्य बातें हैं उनको हमभी खुलासे के तौर पर बुद्धिमान् पुरुषोंके सामने लि-
ख कर बताते हैं। सूर्य पृथ्वीसे कई लाख गुना बड़ा है और धरती से नोकरोड़ मीलके फासले पर होना बताया गया है। सूर्य से धरती पर उसकी किरणोंका चमत्कार उसके दिखाई देनेके आठ मिण्ट पीछे हमारी आंखों तक पहुंच पाता है। यह तजुरबा प्रातःकाल करना चाहिये।

याने आठ मिण्टमें सूर्यकी किरण सूर्यसे धरती पर पहुँच जाती है जिसका यह हिसाब है के रोशनी एक सैकण्डमें १८६००० मील चलती है । आवाज एक सैकण्ड में ११०० फीट चलती है । अगर हवा बहुत जोर की हो तो कुछ फरक पड़जाता है । इसका अंदाजा इस तरह होता है के विजली और तोपकी रोशनी आंख में फौरन आजाती है । पर आवाज कुछ देर पीछे सुनाई देती है । जिससे हिसाब उसके फासले का मालुम होजाता है । बादल की उंचाई धरती और समुद्रसे एक मीलसे लेकर पांच मील तक समझना । इसी तरह समुद्रकी गहराई एक मीलसे पांच मील तक समझना । हवाका फैलाव याने हवाकी उंचाई धरतीसे ५० मील दूर तक जानना । धरती को आदि लेकर सारे ब्रह्माण्ड हमेशा चक्रमें रहते हैं । और इस तरहसे अलग थलक हैं जैसे उड़ता हुआ पत्ती धरती से और एक दूसरे की आकर्षण शक्तीसे अपनी जगह पर कायम रहते हैं ।

मालुम रहे के एक मील १७६० गजका होता है । धरती ४ मिण्ट में ३५ कोस चलती है । और पश्चिम से पूर्वको हरकत करती है इसी से मुल्क मुल्कमें जुदा जुदा समय पर दिन और रात होती है । याने धरती के जिस हिस्से पर सूर्य की किरण पड़ती है याने जोनसा हिस्सा धरती के चकर से सूर्य के सामने आता है वही प्रकाशित रहता है और दिन कहाता है । नीचे लिखे ग्रहों को

लोक याने ब्रह्माण्ड मानना । सूर्य और मंगलको अग्नि-
तत्वका भण्डार जानना । शुक्रको वायुका । शनिको आ-
काशका । पृथ्वी और बुधको पृथ्वीका । चंद्रमा और बृहस्प-
तिको जलका । राहु केतुको अग्नि और वायुका । येही सबव
है के इन ग्रहोंका असर सारी सृष्टी पर इनकी प्रकृति अनु-
सार होता है । जब शरीरमें कोई तत्व कोप करता है याने
रोग और दुःख पैदा करता है तो इन्हीं भण्डारों से
उत्पन्न हुआ जानना । इसी तरह लाभ और आरोग्यता
इन्हीं की दृष्टी से होता है । जैसे शरीरमें पांचों तत्व मिले
रहते हैं तैसेही ऊपर लिखे इन दसोंका मिला हुआ असर
शरीरमें हरवक्त बना रहता है । वर्तमान समय और असर
नीचे लिख कर समझाते हैं ।

जब चन्द्रस्वर में जलतत्व मौजूद हो तो चन्द्रमाकी
दशा अनुमान करना । पृथ्वी तत्व होतो भूलोक की । वा-
यु हो तो शुक्र और राहुकी । अग्नि होतो सूर्य की । आकाश
हो तो शनिकी । सुषुम्ना हो तो राहुकी । इसी तरह सूर्य
स्वर के वहते जलतत्व में बृहस्पति की । पृथ्वीतत्व
में बुध की । वायुतत्व में शुक्र और राहुकी । अग्नि
तत्व में मंगलकी । आकाशतत्वमें शनिकी । सुषुम्ना स्व-
रमें केतुकी दशा अनुमान करना । यह हाल अभ्यासी
प्रश्नकर्ता की जाने और ऐसाही अपने लिये अनुमान
करै । यह नित्य दशा हैं । अगर कोई अभ्यासी महीने
या साल की या किसी पखवाड़े की बाबत समझना चाहे

तोऐसा देखने के वास्ते महीनेके पहले दिन इसी तरह वर्ष और पखवाड़े की आदि तिथीमें प्रातःकाल देखले महीने के शुरूका मतलब संक्रान्ति का पहला दिन समझना । अगर कोई मनुष्य अभ्यासी से आकर अपनी दशा पूछे तो तत्वको देखकर और स्वरको पहिचान कर ऊपर लिखे मुताबिक बतादेना । अगर प्रश्न समय तत्व मिले जुले मालुम देतो सबकी प्रकृति मिलाकर जवाब देना ।

अगर उत्पत्तिसमय किसी बालक की मालुम करनी होतो प्रश्न समय का तत्व विचार कर ग्रहजन्मकालके बताने चाहिये । जिसका यह हिसाब है के प्रश्नसमय वाला तत्व जन्म लग्नका मालिक है । कौनसा बालक किस तत्वमें पैदा हुआ वह भी प्रश्न समय वाले तत्वसे अनुमान होगा जिस समय याने (क्षण) बालक रुदन शुरू करे वह समय पैदायशका गिनाजाता है । या इसको पहला श्वास गिनना चाहिये । बालक को कौनसा तत्व था जिस समय पैदा हुआ सो उसका तत्व माताके स्वर और तत्व पर जानना । क्योंकि माताके और गर्भके रुधिरकी एकदशा होती है । जन्म लग्न में जो ग्रह पड़ा हो वह तत्वका साक्षी है । याने वह ही तत्व पैदायशका तत्व है अगर जन्मलग्नमें कोई ग्रह न हो तो उस लग्नके स्वामी का जो तत्व हो वही जानना । अगर तत्व वाले स्वामी के साथ और ग्रह भी हो तो उन सब से मिली हुई खासियत वाला तत्व जानना ग्रह अनुसार लग्न बतादेते हैं ।

मेष लग्नका स्वामी मंगल। वृषका शुक्र। मिथुनका बुध।
कर्क का चन्द्रमा। सिंहका सुरज। कन्याका बुध। तुलाका शुक्र।
वृश्चिक का मंगल। धनका बृहस्पति। मकर का शनीश्वर। कुंभका
शनीश्वर। मीनका बृहस्पति। मेषका पहला और मीनको सबसे
पिछला जानना। और जिस तरतीबसे लिखे हैं उसी तरती-
बसे गिनना।

पृथ्वी तत्वमें पैदा हुए बालकका सुभाव धीरबुद्धीवाला
सन्तोषी होगा वह ग्यानी मालदार और भोगी होगा।

जलतत्वमें पैदा हुए बालक का सुभाव चंचल होगा
वह योगीशास्त्रों का ग्याता, कान्ती वाला, श्रेष्ठ, देशान्तरमें
गमन करने वाला होगा।

आग्नि तत्वमें उपजा हुआ बालक प्रतापी धनाढ्य परन्तु मलीन
चेष्टा वाला होगा। रोगी और अल्पसन्तान वाला होगा।

वायुतत्वमें उपजा हुआ बालक बड़ा पारकरमी और हो-
सले वाला होगा। इल्मदार होगा लेकिन अल्प आयु वाला
होगा।

आकाशतत्वमें पैदा हुआ बालक नपुंसक या अल्प
आयु वाला होगा। शरीर अंग भंग होगा और उसकी प्रकृती
वायुतत्व वाले से मिली जुली होगी।

सुषुम्ना स्वरकी पैदायश बहुत कमती होती है जल
तत्वमें पैदा हुआ बालक माताके गर्भसे बहुत जल्दी से

पैदा हुआ जानना । पृथ्वीमें भी ऐसा ही जानना । वायु और आकाशमें पैदा हुआ बालक गर्भमें से कष्टसे निकलता है । अग्नि में पैदा हुआ बालक रोगी और माता को दुःखित करने वाला होता है । चन्द्रमां को आदि लेकर सब लोकका असर ऊपर समझाए सुताविक जानना ।

सवाल—तत्व पांच हैं जिनमें सारी सृष्टी शामिल है । फिर जुदे जुदे आदमी और जानवरों में प्रकृती भेद क्यों बेशुमार है !

जवाब—जैसे हरस्वास में तत्वों के प्रमाण, कर्मो बेश और मलीन या साफ होते हैं और एक दूसरे के सुवाफिक नहीं होते इसी तरह हर एक शरीर में जुदे प्रकृती वाले होने से और उन के ऊपर समय और देशके असर से बहुत फरक होजाता है इस लिये कुल सृष्टीमें भी एकही तत्वके पैदा हुये जानदारों में प्रकृति भेद हो जाता है जैसे रोगीकी सन्तान रोगी होती है । शरीर कर्मानुसार बनता है किसीके कर्म किसीसे नहीं मिलते । इसी लिये हर एक देहमें जुदा जुदा हाल होता है ।

नं० ३ कालज्ञान इसके जानने से सारी प्रकार की सृष्टी और उसकी रचना का हाल समय अनुकूल मालूम होता है । समय के विभाग कई प्रकार के हैं । सब से बड़े भाग को युग कहते हैं । युग च्यार हैं । सतयुग । त्रैतायुग । द्वापर-युग । कलियुग । इन च्यारों का समय ४३२०००० वर्ष हैं ।

इतनी समय का १००० गुना किया जाय तो ब्रह्मा का एक दिन होता है । जिस की ऐसे दिनों के हिसाब से १०० वर्ष की आयु मानी गई है । इस सारी रचना के अंत को महाप्रलय कहते हैं । मृत्युलोकमें २४ घण्टे का दिन रात होता है । यह समय ६० घड़ी के बराबर होता है । धरती सूर्यके गिर्द जिस चक्रमें घूमती है उसमें इस को ३६५ दिन ६ घण्टे ५४ मिण्ट लगते हैं इसी का नाम वर्ष है । रात्रि में चन्द्रमा प्रकाशमान रहता है । यह धरती से पचासवां हिस्सा है । यह धरती के गिर्द घूमता रहता है जौनसा हिस्सा सूर्य के सामने होता है वह प्रकाशमान रहता है । और जौनसा हिस्सा धरतीके मुकाबिल होता है वह धुन्धुला होता है । चन्द्रमा की एक परिक्रमा २८ दिन ७ घण्टे ४३ मिण्टमें खतम होती है इस को महीना कहते हैं । जैसे प्रघटमें रात्रि दिन हैं तैसे ही शरीर में दो अवस्था हैं । एक जाग्रत । दूसरी स्वप्न । समय का सब से छोटा भाग विपल है दो अवस्था मिली हुई को सन्ध्या कहते हैं । शरीर में भी इसी प्रकार स्वरके पलटाव पर सन्धी होती है जिसको ब्रह्मसन्ध्या कहते हैं । और यह खासवक्त है के जब अभ्यासी लोग परमात्माका स्मरण करते हैं जिसका यह फल है के कोई प्रार्थना निष्फल नहीं जाती । कारण यह है के इस क्षणमें पांचोतत्व इकसार तौरसे वर्तते हैं । और चित्तमें बड़ी भारी चंचलता चिंता और वियोग होता है ऐसी हालतमें जो दुःआ (याचना) की जाती है वह आत्मा की साक्षी भूत समझी

जाती है जो कभी टलने वाली नहीं होती । समय के छोटे भाग महीने पखवाड़ा (पक्ष) और तिथियां बार हैं । कालज्ञान से शरीरमें ज्ञान पैदा होता है । याने यह जाना जाता है के ब्रह्मा की भी समय पाकर मृत्यु होगी तब इस हालतमें मनुष्यशरीर का खण्डन क्षण में होजाना कोई बड़ी बात नहीं । दुनियामें सबसे श्रेष्ठ वह मनुष्य है जिनका वक्त बेकार नहीं जाता किसी न किसी धन्धेमें हर-वक्त लगे रहते हैं । चाहे वह जगत् से सम्बन्ध रखता हो या ईश्वर आराधन से । सब से अधम वे जीव हैं जो हर-वक्त नशे में गाफिल होकर न तो जगत् के पदार्थों को भोग सकते हैं न वे अपनी आत्मा को पिछानते ना हरभजन करते हैं । जो पुरुष समय की कदर नहीं करता वह पछताता हुआ इस लोक से अपने शरीरको छोटे जन्तु के समान त्याग देगा । और उसका नाम इस दुनिया से मिट जायगा ।

न० ४ ईश्वरज्ञान इसके प्रभावसे आदमी अपने कर्तार याने अपने मालिकको पिछान लेगा । यह सबको निश्चय है के ईश्वरके आकारकी रूपकी और नाम की मालुम नहीं । परन्तु यह समझ कर कि कोई न कोई इस जगत् का रचने वाला है । नाम और रूप सब कल्पित करके जुदे जुदे मत वालों ने मुक़र्रि करलिया है । और उसी नामसे उसका ध्यान करते हैं । ध्यान के वास्ते आकार

समझनेकी जरूरत थी सो हरएक ने अपनी बुद्धिके बलसे विचार करके अनेक मार्ग उसके खोजने को निकाले । और मतोंके नामसे इन मार्गों को प्रसिद्ध किया । सो सारे मतों का सार हम नीचे लिखकर समझादेते हैं । सारे चर अचर पदार्थों में सूर्य की मुताबिक ईश्वरका प्रकाश माने और सब जीवों से निर्वैरता रखे । सृष्टी में किसी जीव को उस से भिन्न न समझे । औरों का दुःख अपने दुःख समान समझे । इन मार्गों में दो बात जानना जरूर है । एकतो यह के सारे जीवों से आदमी का जो संबन्ध है वह ज्यों का त्यों बना रहे । दूसरी यह के सत्य असत्य में परीक्षा होके असली मार्ग ढूँढ पड़े ।

सारे मनुष्यों के च्यार प्रकार भाग किये गये हैं । पहिले हिस्से में वह तमाम मतों के लोग शामिल हैं जिनका काम ज्ञान के उपदेश करने का है । जैसे हिन्दुओंमें अवतार ब्राह्मण और साधु।मुसलमानों में पैगम्बर औरलिया मुल्तां और हाफिज । ईसाइयों में पादरी लोग हैं । दूसरे हिस्से में तमाम पृथ्वी पर सब सुल्कों में राजा लोग हैं जो सब प्रकार का इन्तजाम रखते हैं और प्रजाके दुःख सुख की सम्हाल रखते हैं । तीसरे हिस्से में सारी पृथ्वी पर वह लोग फैले हुये हैं जो नोकरी मजदूरी खेती और व्यापार से अपना पेट भरते हैं । और पहले दूसरे हिस्से वाले लोगोंके अपने बलसे कायम रखते हैं । और उनके दुःख सुखमें मदद करते हैं । चौथे हिस्सेमें वह लोग

हैं जो ऊपर लिखे तीन तरह के मनुष्यों की खिदमत करके पेट भरते हैं। यह ऊपर लिखे च्यार प्रकार के मनुष्य सारी पृथ्वी पर इस प्रकार फैले हुये हैं। जैसे पांचों तत्व सारी सृष्टी में जिस प्रकार यह पांचों तत्व आपस में खूब मिल जुल कर पूर्ण बल से काम करते हैं। वैसेही जिस मुल्क में च्यारों प्रकार के लिखे मनुष्य एक ही सम्मति और बल से काम करते हैं वह देश अतिउत्तम सम्भत्ता जाता है। और जैसे शरीर में किसी एक दो तत्व के निर्वल होने से शरीर रोग को या मृत्यु को प्राप्त होता है। ऐसे ही उस देश का हाल होता है जहां च्यारों तरह के मनुष्यों में से एक दो अपना नियम छोड़ कर खोटे आचरण ग्रहण करते हैं। याने वह देश भंग हो जाता है निर्धन और निरादरा होजाता है ऐसा निश्चय जानना।

दुनियामें उपदेशक लोगोंने जो कुछ साधन ईश्वर-को पिछानने और दुनियाको कुदरती कानून सम्भाने के वास्ते और सारे लोगोंको एक तरीके पै चलाने के वास्ते मुकर्रिर किये उसको धर्मके नाम से प्रगट किया। लेकिन जब लोगोंकी सम्भमें यह साधन मुश्किल मालुम दिया तो अनेक रीतिधां निकाल ली और जहां कहीं वह रहे उसी देश और कालके मुताबिक उनहीं ने जैसी जरूरत सम्भती उसी मुताबिक उसमें घटा बढा दिया। खान पान या पहनाव या बोली यह कुछ किसी मजहब

(धर्म) से ताल्लुक नहीं रखते । अगर कोई ऐसा समझे के इनहीका नाम धर्म है तो यह बड़ी भूलकी बात है ।

सनातन धर्म समझाते हैं के जिसमें से सारी दुनिया के मत निकले हैं । सतयुग में आदमी पुरुषार्थी थे उनके चाल चलन व्यवहार और खान पान सादा थे । उनकी मति बालकके समान थी याने उनको चोरी जूआ हिंसा नहीं व्यापती थी उनकी मुक्ति केवल उनके आचरणपरही थी । और उनके सारे कानून कुदस्ती कानूनके सुताविकथे । जिसको आज कलके लोग इल्म साइंस (पदार्थविद्या) कहते हैं । इसी इल्मसे उन्होंने आदमी की खासियत को जाना । तमाम सृष्टी और नक्षत्रोंके गुण और अवगुणको जाना । पुरुष और स्त्रीकी ताकत को समझाया । यदिरा मांसके अवगुणको समझाया । पुरुषकी ताकत स्त्रीके भोगने के विषयमें अच्छीप्रकार सिद्ध किया । बनास्पति का खाना उत्तम और मांस और अनाजका (जिसमें द्विदल अन्नशामिल हैं) खाना मध्यम बताया । और जो बस्तु रोग पैदा करे जैसे सोर बासी आहार या गली सड़ी बनास्पति या कच्चे फल या सुर्दा जानवरों का खाना अधम बताया ।

त्रेतायुग में जैसे बालक तरुण अवस्था धारण करके पुस्तक और सृष्टि द्वाग ज्ञान हासिल करता है । वैसेही उन्होंने मूर्ति आदिका पूजन और इतिहास आदि पुराण प्रगट किया । जिसका मतलब तरह तरह की बातों से तजरबा हासिल करने का था ।

द्वापरयुगमें जैसे शरीरमें तीसरी अवस्था बीतती है और इंद्रियां कमजोर होकर आसरा ढूंढती हैं । तैसेही आदिमि योंने वेद और पुराणकी बातोंको और उनके अनुसार चलनेको कठिन माना । और अपने वक्तके पुरुषार्थी मनुष्योंकी ही कदर करके उनसे तजस्वा उठाना शुरू किया ।

कलियुगमें । जैसे शरीरमें चौथी अवस्था वर्तने के समय सारी इंद्रि शिथिल होजाती हैं । और किसी कामके करने को दिल नहीं चाहता यातो किसी नशेके आश्रय पड़े रहने को तबीयत चाहती है । या अपने रोगों से चिन्तको चिन्ता लगजाती है । आहार कम रहजाता है । कुटुंब और व्यवहारी बढजाते हैं । सोही कलियुगमें रोगोंके मुवाफिक लोभी उपदेशक और कपटी मित्र मिलते हैं । इंद्रियां शिथिल होनेके मुताबिक वेद और शास्त्रके पढनेमें और उसके अनुकूल काम करने में विश्वास निकल जाने को समझना जो जो उत्तम मनुष्य होते हैं वह कुछ भी न बनने पर नामका आसरा ढूंढ कर उत्तम गतिको पाते हैं । नहींतो दौलत और शरीरके बल पर घमंड करके इसी नशेमें चूर रहते हैं ।

सतयुगके आदिमें सिवाय पूजन परमात्माके और कोई मत नहीं था । और वह लोग बुद्धिके बलसे ऋद्धि सिद्धियोंका प्राप्त होतेथे । जिसको आज कल यूरोप के मुल्क वाले और अमेरिका वालों ने कुछ कुछ प्रसिद्ध कि-

या है । मूर्तिपूजनका सिद्धान्त सिर्फ उसी ज्ञान मार्गके खोजनेका है के जिसके आगे और कुछ नहीं । इसका प्रचार इस तरहसे हुआ है । जैसे कोई उस्ताद कुम्हार की बनाई हुई मिट्टी की मूर्तिको किसी छोटे बालकके सामने रख कर उस मूर्तिका नाम बताता है । फिर पुस्तक द्वारा सारा इतिहास उस आदमी या जानवर या वनास्पति या नक्षत्रादि देवताओं का जिनके आकारके मुताबिक वह मूर्ति बनाई गई है सब बातें उस बालकके हृदयमें बैठाता है । और जब कभी ऐसा वक्त आता है के वह असली चीज प्राप्त होजावतो उस्ताद बालक को सब प्रकार उस असली पदार्थकी चेष्टा खूब दिखादेता है । उसके पीछे बालक को अख्तियार है के उससे चाहै जो कामले । यहही अभिप्राय इस मतका है । अब हम नीचे लिख कर उन सब बातों को समझाते हैं । के जो सनातन मार्गसे निकली हैं लेकिन सारे मतोंमें छाया रूपसे वर्तमान हैं ।

नं० १ श्रौतका दसरा विवाह न होने देना । या मर्दकी स्त्री के मौजूद होने पर भी बहुत सारी शादियां करदेना ।

नं० २ उपदेशकलोंका हठधर्मीहोना ।

नं० ३ जैन मतवालोंका दिनमें खाना खाना और रात्रि में आहार न छूना । या दांतुन नहीं करना ।

नं० ४ अनेक उपदेशकों का मूर्ति पूजनके विरुद्ध होना ।

नं० ५ पुरानी पुस्तकों और शास्त्रों के विरुद्ध राय देना ।

नं० १ समाधान किसी २ दिशा और कौम (जाति) में च्यारसे लेकर चालीस तक विवाह पुरुषोंके लिये निर्दोष लिखे गये हैं और किसी जगह इससे भी ज्यादा विवाह करलेना दोषमें दाखिल नहीं । दुनियामें कोई सा सुल्क या जाती ऐसी नहीं है जिसमें स्त्री के वास्ते बहुत सारे विवाह करना या पतिके मौजूद होने पर कई पतिसे भोग भोगना लिखाहो इस विषयमें हम नीचे लिखकर समझाते हैं । तमाम जानवर छोटे बड़ोंमें या तो जोड़ा होता है या कोई प्रबन्ध नहीं होता । लेकिन यह सबूत है कि स्त्री को याने मादाको गर्भवती होनेकी हालतमें मैथुन की इच्छा नहीं होती । जिसका समय हर एक जानदार (जीव) में नियत (मुकर्रिर) कियागया है ऐसी हालत नर याने पुरुषमें नहीं देखी जाती । अगर स्त्री में तीनवर्षके अन्दर एक वर्ष गर्भवती होनेका माना जावेतो उसके ऊपर लिखे हिसाब से सिर्फ तीन वर्ष में दो वर्ष भोगकालके मानना अलावा इसके स्त्री हर २८ वें दिनसे पांच दिन रजस्वला रहतीहै यह समयभी स्त्रीके वास्ते रोगीके समान है । जो पुरुष सूर्यस्वरके चलते मैथुन करते हैं वह कभी कमजोर नहीं होसक्ते । और उनका वीर्य भी बहुत देरमें स्वालित होता है । चन्द्रस्वरमें इसके वरिखिलाफ होता है । हां इतना जरूर है के मैथुनकी इच्छा चाहे पुरु-

षहो या स्त्री चन्द्रस्वरके योगमें विशेष करके उत्पन्न होती है ।

स्त्रीकी उमर पुरुषसे अक्सर ज्यादा हुआ करती है । और इसीलिये विधवा स्त्रियोंकी तादाद हमेशा पुरुषसे ज्यादा रहती है यह हाल सब तरहके जानवरों और मनुष्योंमें इकसार जान ना इसका सबसे बड़ा सबब यह है । कि स्त्रियों को परिश्रम के काम कम करने पड़ते हैं ।

पहिले वक्तोंमें सतीकी स्वाज तीन प्रकारसे जारी थी । एक तो योगबलसे । दूसरे शोक और मोहके सबब । तीसरे लोक मर्यादसे । जिससे यह साबित होता है के पुरुषकी उमर स्त्रीसे कुछ ना कुछ कम होती है । शरीरमें भी कुदरती तौरसे साबित हैके अक्सरकरके पहले प्राणवायु शरीरको त्यागता है और अपान पीछे । सिर्फ जोगियों (अभ्यासी) और बहुत उमरके आदमियों और जानवरोंमें अपानका हिस्सा पहले से कमजोर या शुद्ध रहता है ।

इन ऊपर लिखी अवस्थाओंसे पुरुषका बलवान होना और भोगोंका सामर्थ्य रखना पाया जाता है । और स्त्री का कमजोर रोगी लेकिन ज्यादा उमरवाला होना पाया जाता है । योगीमें यह सामर्थ्य है के प्राणके बलसे अपानको चाहे जब खेंच कर स्थान रहित करदे । और फिर उसकी असली जगहपर पहुंचादे । लेकिन अपानमें यह सामर्थ्य बिल्कुल नहीं के अपने बलसे प्राणको कायम रखे । यह दोनों हालतें समाधि और मौतके वक्त तजरबेमें आती हैं ।

और योग मतकों ही सनातन मान कर दुनियाने यह मत जारी किये हैं के पुरुष (जो प्राणके समान है) चाहे जितनी स्त्री भोगे लेकिन स्त्री (जो अपानके समान है) दूजा पुरुष का सेवन न करे क्योंकि उसमें इतनी तो सामर्थ्य है ही नहीं के एक पुरुष उसको भोगे । आज कल जो चर्चा हिन्दुस्तानमें इस बात के प्रचारका है के बालविधवा या किसी विधवाका विवाह करदेना शास्त्रसे विरुद्ध नहीं ।

सो हम यह समझते हैं के यातो इस बातकी जरूरत है के ऐसी स्त्रियोंका नये पतिके जरिये खान पान का गुजारा हो सके और फैली हुई बदनचलनी कम होजाय लेकिन यह खयाल इसालिये दुरुस्त नहीं है के इस प्रचारसे उनका मतलब नहीं हासिल होसक्ता । अगर सबूतकी जरूरत है तो हिन्दुस्तानसे बारह वाले मुल्कोंकी हालत और उनकी बदनचलनी और आज़ादी का प्रभाव खूब समझ लेना । विधवा होनेका सबब यह है के छोटी उमरमें विवाह का होना और बदनचलन होना । जिस कारणसे पुरुषको नपुंसकता पैदा होती है और दोनो या दोनों में से कोई सा एक रोगी रहता है । दरिद्रताके कारण अपने बदनका भी जावता नहीं करसक्ते और कुदरती तोरसे कमजोर रहते हैं । आज कल की रवाज यह है के मा बाप अपने बालकोंकी शादी करते हैं । जिस परभी आंखसे देखे वगैर सम्बन्ध करते हैं । विधवा के वास्ते हिन्दुस्तान की छोटी जातो में जिनमें के मरद औरत दोनों इकसार महनत मजदूरी के काम करते

हैं बहुत दिनसे नाता (विधवा का किसी दूसरे पुरुषके साथ व्यवहार कायम करना) जारी है । अब कुलीन और उन जातियोंमें जिसमें यह रस्म जारी नहीं है प्रचार करना भगड़ेसे खाली नहीं । और हर एक आदमी अपनी जरूरत को अच्छी तरहसे जान सक्ता है । सश आदमी नहीं समझता फिर क्या फायदा के इस मामले में कोई उपदेशक जातिवाला या पड़ोसी विधवाविवाहमें सलाह दे या इसके विरुद्ध बोले ।

नं० २ उपदेशक लोगोंका समूह (फिरका) सारी धरती पर फैला हुआ है । अपनी उन्नतिके खातिर किसीके विरुद्ध बचन बोलना इन लोगोंका एक छोटासा काम है । और किसी एक मतका प्रचार करना जिसको वह फिर अपने नामही से बोलेंगे सबसे पहिला काम है । परमात्माने सब सृष्टीको इस लायक किया है के वह अपनी जरूरतोंको समझे और अपनेही तजरबेसे सबनेकी बदीको जाने । उपदेश सिर्फ एक प्रकारका इतिहास याने जुगराफिया है जिससे अपने और दूसरोंके तजरबोंका और सब श्रृष्टीके आदमियोंका खयाल याने राय मालुम होती है । जो उपदेशक हमेशा अपने बचनकी तरफ खिंचता है वह इतना बुरा नहीं जितना वह है जो दूसरेके आचरणोंको मुल्कको, सृष्टीको, नफरतकी निगाहसे देखता है । जैसेके अक्सर किताबोंमें एक दूसरेको बुरा कहते हुये देखते हैं । मालुम रहै चौर, जुवारी, रोगी, कृपण, लोभी, इसी तरहसे सत्यवादी और धनाढ्य,

दातार, उपदेशक, को अपना तजर्वा बताने में गुरु हैं । फिर उपदेशक किसको तुच्छ जानता है हमारी सलाहमें धरती पर जितने प्रकारकी चीजें हैं वह सब अपना अपना उपदेश याने तरजवा बताती हैं । हठधर्मी होना याने अपनेको पण्डित और दूसरोंको भूर्ख जानना है सो ऐसा पुरुष अथम गतिको प्राप्त होता है ।

दुनियामें तीन तरहका उपदेश वर्तमान है । अब्बल किस्म का उन लोगोंका कथन किया हुआ है जिनका अभिप्राय हमेशा सब जीवको सुख देना है । दूसरे प्रकारका उपदेश किसी मुल्क या किसी जाति वालोंको फायदा पहुंचाने की गरजसे है । तीसरे प्रकारका उपदेश ऐसे लोग करते हैं जिनका खयाल इसीके जरिये शेटीकमाना है । अपना लोभ विचार कर दूसरे का फायदा नुकसान नहीं विचारते ऐसा उपदेश और ऐसा विचारने वाला पुरुष जगत्में बदनाम होकर मरता है और उपदेश भी फलदाता नहीं होता । ऐसे उपदेशकके बन्स (औलाद) तकका नाश होजाता है । पेट को शेटी और तनको कपड़ा नहीं मिलता ऐसे आज कल कहीं कहीं ब्राह्मण काजी मुल्लाओंमें देखने में आता है के जागीरदार होने परभी करजदार और दलिद्री हैं यह सिर्फ उनके कपट वाले उपदेशका फल है ।

नं० ३ जैन मतके लाखों आदमी इस बात पर अड़े हुए हैं के रातको खाना खाने से जीव हिन्सा होती है शास्त्रोक्त

मना है इसी तरह रात्रीमें मकानमें दीपक जलाना और जल पीना तक मना है। इस जाति की कमजोर हालत और मनुष्योंकी तादाद दुनियां में बहुतही कम है बलके आगे फैलनेकी कुछ आशा नहीं यहमत बड़े भारी ग्यानी, जोगी, अबधूत और महात्माओंका चलाया हुआ है। जिनको दिन रातके बखेड़े और अन्न जलके समय या बेसमय पाने से कोई प्रयोजन रखना साबित नहीं होता सिवाय इसके इस धर्म में ग्रहस्थी लोग बहुत हैं। और बैरागी बहुतही कम लेकिन ऊपर लिखा परहेज बैरागीसे ज्यादा ग्रहस्थी वर्तने को तैयार हैं। इन लोगोंको चाहिये के धरती पर फैले हुये सारे मनुष्योंसे जोके इनकी निसवत हजारों गुनाह हैं तजरबा हासिल करें हां इतना जरूर है के योगीलोग सूर्यस्वरमें भोजन करते हैं। अगर सारे जैनमत वाले इस बातको समझ कर सूर्यके प्रकाशमें याने दिनमें खाना खाते हैं और रात्रीमें चन्द्रस्वरका पहरा मान कर भोजनको त्यागते हैं तबतो उत्तम उपदेश है नहींतो यह भूल उन उपदेशकोंकी फौलाड़ हुई जानना जिनका काम ग्रहस्थियों को धोका देकर माल इखटा करनेका है दांतुनका करना किसी ग्रहस्थ या विरक्तको बे वाजिबी नहीं क्योंकि यह साबित होचुका है के मुहमें से बद्बूका आना दांत और मसोड़ोंकी जड़ोंमें गिलाजत जमा होनेसे होता है। इस लिये शरीरकी शुद्धिके साथ दांतोंकी सफाई सबसे ज्यादा जरूरी है। जैनी लोगोंका यह खयाल है के मुहकी भापमे हवामें रहने वाले जानवर मर जाते हैं

और इसके बचानेके वास्ते मुंहके सामने कपड़ा रखते हैं। बेशक उनका यह खयाल बहुत ही उत्तम है लेकिन उनको यह नहीं मालुम है के नाकसे स्वास छोड़ने के समय उन जीवोंका क्या हाल होता है। इसी तरह मुंहसे या नाकसे स्वास लेने भोजन पाने या बातें करते वक्त यह हवाके जीव हमारी जिन्द्गीके ऊपर कैसा असर डालते हैं। क्या ही अच्छा होता जो जैनमत वाले मुंहके सामने कपड़ा रखनेके बजाय मौन धारण कर लेते जिससे न तो जीव हिन्सा होती न यह जीव जैनमत वाले मनुष्यों को मार सकते थे तमाम बवाई बिमारियों जो आज कल धरती पर फैली हुई हैं वह सब हवाके ही गहने वाले जन्तुसे उत्पन्न होती हैं और यह जन्तु याने छोटे जीव आदिभियों और जानवरों में नाक और मुंहके जरिये या किकी जखमके जरिये शरीरमें दाखिल होकर रुधिरमें बढकर शरीरको नाश करते हैं। हम भली प्रकार सलाह देते हैं के अगर वह ऊपर लिखे काम अपनीही समझसे कर रहे हैं जबतो बहुत उत्तम है नहीं तो पुरानी तरकीबों को देखा देखी न बतें मुंहको बन्द करनेकी निस्वत नाकका जाबता करना बहुत जरूरी है। नहीं तो एक प्रकारका रास्ता मौतके जल्दी बुलानेका है।

नं० ४ मूर्त्तिपूजनके विरुद्ध होना ऐसा मालुम होता है के लोग इस मतके जारी होनेकी असलियत नहीं समझते हिन्दु हो या मुसलमान या धरती पर किसी और मतको मानने वाला हो परमात्मा के स्मरण के वक्त जरूर

किसी न किसी बातका आसरा लेता है । कोई लोग शरीरके अंदर वाली रचनाका आसरा लेते हैं जैसे हटयोगी कोई धरती पर दिखाई देने वाली वस्तुका जैसे माला पुस्तक, मन्दिर, मस्जिद, या गुरुका उपदेश इन बातों से कोई भी खाली नहीं फिर क्या वजह है के लोग मूर्तीपूजनके विरुद्ध हों । हां पुरानी तरकीब और पुराने व्यवहार मुद्दत तक जारी रहनेसे और उसके अंदर श्रद्धाके घट जाने से अरुचि पैदा होती है इस लिये मनुष्य अपनी बुद्धी और बलके मुताबिक जुदा जुदा मार्ग बना कर और उसके मुताबिक अपने सारे मुल्क चलाने की कोशिश करता है और यही सिद्धान्त जुदे जुदे मतेके प्रगट होनेका है । मूर्ती पूजनका अभिप्राय (मतलब) हम अच्छीतरह समझा चुके हैं और सनातन से जो इसके कायदे मुकर्रि-रथे उसका नेम खण्डन होने पर मूर्तीपूजनका खण्डन करना भी जरूरी समझा । मूर्ती पूजनके आदि में यह कहीं नहीं बताया गया के इसके अधिष्ठाता (उपदेशक पुजारीको) जागीरका निकालना और खान पान का बंदोबस्त करना जरूरी बात है । सब आदमियों को इसमें बराबर भागसे बर्तना चाहिये अपने आपको पुजवाना या मूर्तीको अनेक प्रकारके आभूषण याने जेवर पहनाना या उस मूर्तीको असली पदार्थकी जगह समझना बड़ी भूल है जो लोग कृष्णकी मूर्ती को कृष्ण समझ कर कृष्णमें अपना प्रेम उपजाना चाहै यह अधम बुद्धि वालोंका मत है अगर कोई

ऐसा समझता है तो उसको अज्ञानी जानना । जैसे छोटी सी लड़की गुड़ियाको नोशा और दुलहन जानती है । और ऐसा समझ कर उससे मोहोब्बत करती है । याद रहे मूर्ती-पूजन हमारे बालकपनेका गुरु भाव है सो हम को उसकी कदर जरूर करना चाहिये । और यही महात्माओंका उपदेश है के जिस किसीसे शरीर और बुद्धिको फायदा पहुंचे उसका अहसान दयाभाव जन्म भर नहीं भूलना चाहिये ।

नं० ५ आज कल यह खयाल है के पुराने लोगोंने फिजूल वक्तवाद (हुजत) लिख दिया है और नई रेशनी वालोंने उनको दुरस्त करदिया है जिसको हम खुलासा करके समझाते हैं । और साबित करते हैं के नये आदमियोंको पुरानी पुस्तकोंके मतलबको समझनाही कठिन है । उसको दुरस्त करना या उसमें घटा बढ़ा देना नामुमकिन है ।

नं० १ ग्रहस्थ लोगोंके लिये वर्त याने रोज़े रखना ।

नं० २ तीन वक्त संध्या करना या पाचों वक्तनमाज पढ़ना ऐसाही गिरजा में नमाजके लिये जाना ।

नं० ३ हर वर्षके वर्ष तिंवार को मनाकर अपनी सोसाइटी (एक तरहके मत वाले लोगोंका समूह) को प्रसन्न करना ।

नं० ४ नित्य यग्य करना जिसमें हवन आदि कर्म शामिल हैं ।

नं० ५ नित्य स्नान करना ।

नं० ६ एकान्तमें भोजन पाना ।

नं० ७ माता पिता और गुरु की सेवा मन लगाकर करना और इनकी आज्ञा वगैर कोई काम न करना इन ऊपर लिखी बातोंको कितने आदमी रोज़ मरि बर्तते हैं । और इसका क्या फल उठाते हैं सो सब लोगोंको निवेदन है । सन्ध्योपासना एक तरहकी प्रार्थना है इससे अपने सारे किये हुये पापोंकी क्षमा चाहना सुराद है बर्त रखनसे शरीरकी उपाधियां दूर होती हैं और इन्द्रियोंका बल एक कायदे पर कायम रहता है । तिवार मानने से सारे उपदेशोंका ताजा रखना मन्जूर है । हवन आदि करना वायुको शुद्ध करना और बीमारियोंसे बचाना है । नित्य स्नान करने से शरीरकी चेष्टा सुद्ध रहती है । एकान्तके भोजनसे आदमी खाना जल्दी खा चुकता है । और अपनी रूचि अनुसार खाता है । माता पिता और गुरुका उपदेश लेकर कार्य करने से याने (सलाह) से अपनी बुद्धि की निर्वलता दूर होजाती है दुनियांमें कोई बात समझे बगैर सुंहसे निकालना बुद्धिकी कमजोरी जाहिर करना है इस लिये इस का इलाज यह है के हमेशा समझनेकी कोशिश करे और जो कोई समझावे अपने हृदय में रखे जो न समझमें आवे उसका बराबर खोज करता रहे और चुप रह कर सुनता रहे ।

छब्बीसवां प्रकरणं स्वरोदयसार ।

स्वरके जानने और उसके पहचानने बदलनेकी तरकीब पहले लिख आये हैं । अब यह बताया जायगाके स्वर साधनसे लोक परलोक का ग्यान और जगत्कार्यमें शुभ अशुभ जानना और मृत्युका ग्यान कैसे होसक्ता है । स्वर और तत्वका वर्तना दोनो फेफड़ों, दिल और रुधिरकी हालत पर सुकरिरे (आधार) है । दिलका दाहिना हिस्सा नीचे पीछे दाहिने को झुका हुआ है । और बायां हिस्सा ऊपर बांये सामने को । इसलिये दाहिनेस्वरकी दिशा दक्षिण और पश्चिम बताई । और बांयें स्वरकी दिशा पूर्व और उत्तर । वजह यह है के दाहिने स्वरका ताल्लुक दिलके दाहिने हिस्से और दाहिने फेफड़े से है । इसी तरह बांये स्वर का दिलके बांये हिस्से और बांये फेफड़े से है । जोआदमी पूर्व और उत्तरमें जाना चाहै जोके चन्द्रमा याने शीतकी जगह है तो उसको सूर्यस्वर के योगमेंगमन करना लाभकारी होगा । जैसे कोई आदमी को ठंडे मुल्कमें जाने या रहनेके वास्ते गरम कपड़ा और गरम खानेकी चीजोंका बंदोबस्त करना होता है । नहीं तो शीतके दुःखसे रोगोंको या मृत्युको प्राप्त होता है । जोआदमी पश्चिम और दक्षिण में यात्रा करे जो सूर्यस्वरकी गरम और खुशक दिशा है चन्द्रस्वरमें जाना उसी तरह लाभकारी होगा जैसे सूर्यस्वरमें पूर्व उत्तरमें बताया । अगर किसी को आकाशमें गमन

करनेकी जरूरत है । जैसे बैलूनमें बैठ कर उड़ने की या-
 पहाड़ पर चढ़नेकी तो सूर्यस्वरके योगमें आरम्भ करे । और
 जो कूयेके अन्दर या समुद्रके अन्दर बैठ कर काम करनेकी
 जरूरत हैतो चन्द्रस्वरके योगमें प्रारंभ करे । अगर किसी आ-
 दमीको पूर्व और दक्षिण के कोनेमें या पूर्व और उत्तरके कोनेमें
 जाना हैतो दाहिने स्वरमें।वर्षिलाफ़ वसके उत्तरया पश्चिमके
 कोने में इसी तरह दक्षिण और पश्चिमके कोने में चन्द्रस्वर
 के योगमें यात्रा करना लाभकारी है।उत्तरायण सूर्यका ता-
 ल्लुक चन्द्रस्वर से । और दक्षिणायन सूर्यका ताल्लुक सू-
 र्यस्वरसे ऊपर लिखे कायदेसे जानना ।शुक्रपक्षमें चन्द्रमा
 का प्रकाश ज्यादा होते रहनेके सबब औरसूर्यका प्रकाश की
 कला बढ़ने से चन्द्रस्वर का पन्श जानना।कृष्णपक्ष में चन्द्रमा
 कम रहने के सबब उश्रता विशेष रहनेसे सूर्यस्वरका पहरा
 जानना । मेष लग्नका ताल्लुक सूर्यसे है । वृषका चन्द्रसे ।
 इसी तरह बारी २ सूर्य और चंद्रमासे जानना । कृष्णपक्षकी
 पहिली तीन तिथी सूर्यकी, फिर तीन तिथी चंद्रकी, इसी
 क्रम से आगे जानना । शुक्रपक्षमें पहिली तीन तिथी चंद्र
 की फिर तीन तिथी सूर्यकी इसी क्रमसे आगे जानना ।

बार ग्रह और नक्षत्रोंके आश्रय है । इनका क्रम इस
 प्रकार है के बुध, शुक्र, चंद्र और बृहस्पति यह चंद्रस्वरसे
 ताल्लुक रखते हैं बाकी तीनवारोंका ताल्लुक सूर्यस्वर से है
 इन वारोंका क्रम ग्रहोंकी तासीर परमाना गयाहै । जैसे ग्रीष्म
 वर्षा शरदकाल बारी बारीसे भुगतते हैं । लग्न दिन रात्री

भस्में १२ भुगतते हैं । और जिस लग्नमें सूर्य उदय होता है उससे ७ में छिपता है । इसी तरह शरीरमें जिस स्वरमें सूर्य उदय होता है उसके बर्खिलाफ़ वाले में छिपता है अगर ऐसा न हो तो उस दिन चित्तको कोई चिन्ता जरूर होती है । सुषुम्ना का लग्न लिखना फिजूल बात है क्यों के इसका समय भी उनही स्वर और तत्वोंसे निकलता है जो सुषुम्ना प्रकट होने से पहिले मौजूद थे । यही हाल आकाश-तत्वका जानना ।

प्रश्नका उत्तर । जल और पृथ्वीतत्वके समय प्रश्नोंका फल लाभकारी है । अग्निमें और वायुमें देरसे नतीजा निकलना सम्भना । सुषुम्ना और आकाशके योगमें प्रश्न निष्फल है । याने वह कार्य कुछ नतीजा पैदा नहीं करता या उलटा नुकसान देने वाला होता है । जल पृथ्वीतत्व संवत्की आदि तिथीके प्रातःकालमें बरतने से अभ्यासी को वारह महीने के फलका ज्ञान होसक्ता है । मामूली आदमीको केवल अपने शरीरका । जो संवत्के आदि तिथीके प्रातःकालमें एक घड़ी तक जलतत्व बर्ते तो आदि-मियों जानवरों और तमाम बनास्पतिके वास्ते सुखदायीई है जो बजाय जलके १ घड़ी तक पृथ्वीतत्व हो तो पहिले से कुछ कम लाभ जानना । संवत्की आदिमें जो १ घड़ी तक वायु बरते तो उस संवत्में युद्ध और जानवरों का क्षय बनास्पतिका ऊजड़ होना और वर्षाका कम होना जा

नना । जो १ घड़ी तक अग्नि बरते तो मनुष्योंमें घोर पीड़ा और काल जानना । सब भीठे पदार्थ उस साल में कमती पैदा होंगे । चारा घास फूस थोड़ी मिकदार में पैदा होगा । वर्षा समय पर नहीं होगी । और जो १ घड़ी तक आकाश बरते तो उस सालमें दुर्मित्त हो वेशुमार बूढे आदमी और जानवर मृत्युको प्राप्तहों और खुद अभ्यासी रोगी रहै । हवा ज्यादा चले । आंधियां ज्यादा आवें । ऐसे वर्षमें कई दफा भूकंप हो । जलसे वायुसे गांवके गांव तवाह हो जावें । जो १ घड़ी तक सुषुम्ना बरते तो उस वर्षमें अभ्यासी अपनी मौत समझें । इसका असर संवत् पर बहु तकम है । अगर ऊपर लिखे सुताविक तत्व १ घड़ी तक नहीं रहे हों बल्के उस घड़ी में दो या तीन तत्व बरते हों तो उनका असर समयविभाग से करलेना (ऊपर लिखा हाल १०० कोशके भीतर असर रखता है ।

कोई कोई अभ्यासी पृथ्वीके सारे मुल्कों का हाल बता सक्ता है । प्रातःकालसे मतलब वह वक्त है जिसवक्त रातका अंधेरा जाता रहता है । और पत्ती चिड़ी कब्बे वगैरा बोलना और उड़ना शुरू करते हैं । अगर कोई आदमी बिलकुल अन्धा और बहरा हो या ऐसी जगह बैठा हो जहां ऊपर लिखा कोई चिन्ह मालुम न दे सके तो ऐ-सा अभ्यासी सिर्फ चिन्तवन से ही भविष्यत् देख सक्ता है । याने ऐसा अभ्यासी मल मूत्रादि दोषसे निवृत्त होकर अभ्यास में जब कभी उसका जी चाहै तब बैठे

और जो कुछ देखना चाहै सो विचारले अगर अभ्यासी खुद रोगी है तो उसका देखा हुआ या बतलाया हुआ फल मानने योग्य नहीं ।

चन्द्रस्वरके काम । गुरुदीक्षा, अन्धरचना, समाधि, प्रार्थना, व्रत रखना, तीर्थयात्रा, दान देना या लेना, विवाह करना, लिखना, यज्ञ और हवन करना, जलपीना, पेशाब करना, सूर्यग्रहण के समय और दोजके चन्द्रमाके दर्शनके समय चन्द्रस्वर बर्तना उत्तम है ।

सूर्यस्वरके काम । व्यापार याने लेन देन करना । व्यापारकी नई पोथी बदलना, पढना, चाहै कोई विद्या हो, स्त्रीके साथ मैथुन करना, युद्ध करना या युद्धमें जाना, बैरीको चाहै पशु हो चाहै मनुष्य हमेशा शून्यओर रखना याने उस दिशामें रखना जिस दिशा वाला स्वर बन्द है । भयानक जगह जाना, युद्धके वास्ते जाने के लिये यात्राके लिये जो मुहूर्त बताये हैं उस मुताबिक जाना । जैसे पश्चिम दिशाको युद्धके लिये जाना है तो चन्द्रस्वरमें जाना चाहिये, लेकिन युद्धका आरंभ हमेशा सूर्यस्वरमें करना चाहिये । हथियार का प्रहार, वर्षीकरण, मारण, उच्चाटन, के मंत्र का जप, मुकदमेकी पैरवी, जलमें तिरना, कसरत करना, बैरीके घर जाना । या इम्तिहान देनेके लिये खड़ा होना, खाना खाना, पाखाने जाना, करज (ऋण) लेना और देना, स्नान करना, चौर कराना, शून्य दिशामें रहा

हुवा मनुष्य या पशु आभ्यासी को जीतने को समर्थ नहीं । जब कभी इमतिहान का परच्या या कोई दस्तावेज लिखने का या दस्तखत का काम पड़े तो यह काम खास तौरसे ज्ञन्द्रस्वरके हैं । लेटनेकी हालत में जब आदमी बाई करवट सोता है तो उस समय सूर्यस्वर रहनेसे सारी चेष्टा शरीरके अन्दर मामूली तौरसे रहती है । इस लिये ऐसा करने वाला आदमी सदा निरोग रहता है ।

वर्षाका हाल । प्रातःकाल में जिस रोज बादल का रंग सफेद गहरा खाखी मायल हो तो उस दिन वर्षाकी आम्द समझें । अगर बादलके सफेद और जुदे जुदे टुकड़े दिखाई दें तो वर्षा नहीं होगी । अगर हवा पूर्व और उत्तरकी है और स्वरमें जलतत्व हो तो उस रोज निश्चय बादल होजायेंगे अगर यह बांये स्वरमें है तो निश्चय वर्षा होगी अगर बादलोंका रंग पीला हो और स्वरमें पृथ्वीतत्व हो तो दिन भर बादल बने रहना अनुमान करें । अगर बादलका रंग लाल है और स्वरमें अग्नितत्व वर्तेतो वर्षा देखे आवे । जिस दिन बादल बहुत गहरे हों और सारे आसमान पर छा जावें लेकिन स्वरमें आकाश या वायु वर्तता हो तो उस दिन ओला या विजलीका भय समझें । जिस दिन उपर लिखे सारे आचरण प्रातःकाल में न हों पर सायंकाल में होंतो भी ऊपर लिखे सुताविक समझना ।

व्यवहारयानेतिजारतमें लाभ अलाभ विचार तिजारत करने वाले पुरुषके लक्षण बताते हैं के उसको

दूसरे देश और अज्ञान मनुष्योंसे काम पड़ता है इसलिये उसको धोका देनेकी आदत बिलकुल छोड़ देना चाहिये और अपने नफे के खातिर दूसरेका बुरा न सोचना चाहिये नहीं तो चाहे वह तत्वदर्शी क्यों न हो जरूर कर्तव्यकी सज़ा पायेगा। चाहे तौ नित्य चाहे पक्ष अथवा महीना या संवत्सर के पहले दिन जिस चीज़का उसको व्यापार करना है उसकी बाबत प्रातःकालमें विचारले। अगर विचार समय जल या पृथ्वीतत्व किसी पक्षकी आदिमें देखे तो उसी पक्षमें माल खरीदे। और जिसमें आकाश या अग्नि देखे उसी पक्षमें बेचदे। जिस पक्षकी आदिमें १ घड़ी या देर तक सुषुम्ना रही हो वोही पक्ष व्यापारको भिटाने वाला है या उसको बुकसान पहुँचाने वाला है।

भौंचाल आदि उपद्रव या बबाई बीमारियों का फैलना। जिस पक्षमें प्रतिपदाके दिन प्रातःकाल समय एक घड़ी या इससे ज्यादा आकाश तत्व बरते तो अभ्यासी उस पक्षको भौंचाल (भूकंप) का मूल समझें वल्के अपना भी किसी जगह गमन समझें। जिसपक्षकी आदिमें एक दो घड़ी तक वायुतत्व बरतै उस पक्षमें युद्ध प्रघट हो। जिसमें अग्नि बहुत देर तक बरते वह रोगोंकी खान जानना। भौंचाल आदि उपद्रव या बबाई बीमारियां अगर किसी पक्षकी आदिमें प्रकट होंतो उनका असर हलका होता है और थोड़े दिनों तक रहता है। और

जो अभावस्या या पूर्णमासी के करीब प्रघट हों उनका अक्षर देर तक रहता है और बड़े भयंकर स्वरूपमें वर्तमान रहते हैं ।

स्वप्न अवस्था वर्णन ।

तमाम कामजो मनुष्य और जानवरों से ताल्लुक रखते हैं वह उनकी जाग्रत अवस्था में वर्तते हैं पर सोती हुई हालत में भी इच्छा याने सूक्ष्म शरीर चैतन्यता को धारण किये रखता है । और जब कभी सोती हुई हालत में यह इच्छा रूप शरीर मल रूपी अग्यानसे आच्छादित नहीं होता तौ आदमी या जानवर इस अवस्थामें अनेक चेष्टाओंको देखता सुनता और उनको मनोवेगसे भुगतता है । इसको लोग स्वप्न कहते हैं ध्यान भी एक प्रकारका स्वप्न है इसी तरह से समाधी भी । लेकिन स्वप्न हमेशा किसी असली चीजका साया मानना जो के सिवाय समाधी के नहीं दीख सकती । स्वप्न गहरी नीदमें कभी नहीं आता । इसी तरह से जब आदमी नशेके सबब या बीमारी के सबब गाफिल हो जाता है तौ उसको कुछ नहीं मालुम हो सक्ता जब आदमी गहरी नीदमें सोता है तौ उस वक्त में रुधिर अनेक तरहके मलसे बोभल होता है । या तौ भोजन के रससे उत्पन्न हुए पदार्थोंसे या नशेकी चीजों के खून में मिलनेसे या तन्तु (नर्व या आसाव) या द्भाग पर चोट लगनेसे आदमी या जानवर विलकुल गा-

गाफिल रहते हैं। जानवरोंमें कुछभी होता हो उसमें इस जगह हमको कुछ मतलब नहीं है। स्वप्न आदमी को बहुत थोड़ी देर दीखता है याने १० पलसे ज्यादा नहीं। मनोवेग विजलीके सुताविक है इसलिये लम्बेसे लम्बा स्वप्ना एक क्षण में (पलक झपकने का वक्त) खत्म हो जाता है। औसत इस अवस्थाकी एक मिश्ट समझना। स्वप्ना दाहिने स्वरके योगमें कम आता है और बायें स्वरके योगमें ज्यादा। और दिनकी निसबत रातमें ज्यादा। रातके भी पिछले प्रहरमें ज्यादा। इसका सबब यह है कि दिनमें और सूर्यस्वरके योगमें रुधिरमें गरमी ज्यादा रहती है। अलावह इसके सूर्यस्वरके योगमें दिमागके दाहिने आधे हिस्सेमें खून ज्यादा जाता है। बायें स्वरके योगमें सारी चेष्टा इसके बखिलाफ़ होती है याने बायें स्वरके योगमें दिमागके बाईंतरफ़ वाले हिस्सेमें खूनका दौरा प्राणवायू की ज्यादा मिक़दार पहुंचने से मामूली होता रहता है जिससे विचारशक्ति उत्तम प्रकार बलवान रहती है और निद्रा समयभी यह शक्ती जाग्रत अवस्थाके समान काम करती है। विचार और बुद्धिबल दिमागके बाये हिस्से में है इसी कारण बुद्धिमान् लोगोंने सारे जगत् के कार्य जिनका ताल्लुक बुद्धि और विचारसे है बायें स्वरमें करना बताया बायें स्वरमें स्वप्न दाहने की निसबत चौगुणी मरतबा आता है। जब कभी शरीरमें कोई व्याधि होती है तौ रुधिर मैला होने से आत्माको भी उसी सुताविक चिन्ता रहती है। जिस

के सबब बहुत भयंकर और मैली चीजें दिखाई देती हैं। और तन्दुरस्त हालत में उत्तम प्रकारकी वस्तु दिखाई देती हैं। ध्यान और समाधिमें रुधिर और आत्मा (खयालात पैदा होनेकी ताकत) शुद्ध होने से इतने प्रकारकी उत्तमसे उत्तम वस्तु दिखाई देती हैं जिनका बयान करना मुश्किल है। मामूली आदमीको स्वप्न बहुत आता है। खास कर उन लोगोंको जो ग्रहस्थ होने के सबब हमेशा चिन्तनमें रहते हैं। ऐसे आदमी कभी तन्दुरस्त नहीं कहला सकते न उनके खयालात कभी एक तरफ लगे रह सकते हैं। जो लोग अभ्यासी और स्वतंत्र याने आजाद हैं वह लोग स्वप्नकी अस्लियत बता सकते हैं। और ऐसे लोग जहाँ तक उनसे हो सक्ता है पेटको मलमूत्रके त्यागसे साफ रखते हैं। सूर्यस्वरके योगमें जो स्वप्न आवै उसके फलकी मयाद ३ वर्ष है। और चंद्रस्वर के स्वप्नके फलकी मयाद ६वर्ष है।

स्वप्नकी हालतमें जो दशा दीख पड़ती है वह रुधिर और आत्मा की साक्षी है। पहले यह बतादेते हैं के स्वप्नके कुछ फल होता है या नहीं सो इस प्रकार समझना के कोई आदमी अपने दिलमें यह खयाल करेंके जगत् स्वप्न है दुःख सुख सब देहके साथ हैं। इसलिये जगत्की वासना भी तजदेना उत्तम है। ऐसा विचार कर अपने धन्ये में लगजावे और कुछ महीनों या वर्षों पीछे अपने पुशने इरादे को पक्का करै। और इसकी भलाई बुराई विचार

कर सन्यासी विरक्त होजावे तो यह सारी क्रिया उस क्षणकी पैदा हुई जानना जिस वक्त उसने पहले पहल विचार किया था। यह ही हाल स्वप्नके फलका है। स्वप्ना सुषुम्नाके योगमें बहुत ही कम आता है शायद हजार दफामें से पांच दफे। हां अलबत्ता असाध्य बीमारोंमें मौतके करीब ऐसा होसکتा है जबके सुषुम्ना बहुत देर तक कायम रहती है। यह देखने के वास्ते के स्वप्ना किस स्वर और तत्वमें वर्तता है। आंख खुलतेके साथही तुरत निर्णय करे। क्योंकि यह नियम है के स्वप्न दीखने के बादही आंख खुलजाती है। जब कभी ऐसा विचार समय दोनो स्वर चलते दीखें तो उसमें यह निश्चय कर लेके सुषुम्ना है या आकाश। जिसकी पहचान तत्वदर्शनमें लिख आये हैं। लेकिन याद रहेके सुषुम्नाका उस वक्त प्रतीत होना यह सबूत नहीं है के सुषुम्नामें स्वप्न दीखा है। बजह (कारण) यह है के आदमी जागते के साथही या तो कोई करवट बदलता है या कीसी तरकीब से बैठता है के जिस्से सुषुम्ना स्वर पैदा होता है। जो स्वप्न जल पृथ्वी-तत्वके योगमें आता है उसका फल उत्तम है। शरीर और भाग्यके वास्ते सुखदायी है। वायु और अग्निमें भयंकर पदार्थ दीखते हैं और फल शरीर के वास्ते व्याधि कारक हैं। आकाशमें वह वस्तु दिखाई देती हैं जो मोह और द्रव्यसे ताल्लुकरखती हैं। और इसी तत्वके योगमें मनुष्यको नीदमें ही बीर्य खलित होजाता है ॥ जल पृथ्वीके योगमें जो स्वप्ना दीखता है उसका फल एक वर्ष से लेकर ५

वर्षके अंदर होता है। अग्नि और वायुतत्वके स्वप्नेका फल ६ महीने में। आकाशतत्वके स्वप्नेका फल १ महीने से ३ महीने तक। सुषुम्नामें हमेशा अपना काल दिखाई देता है जिसके स्वरूप अनगिनत हैं। स्वप्ने के फलसे यह मतलब है के जो कुछ अवस्था स्वप्नमें देखी है वह किस तरह पर और कितने दिनमें प्रकट होगी। रोगीको जो स्वप्ना आवे उसका कहा हुआ मानने योग्य नहीं।

गर्भ और गर्भिणी का वयान ।

गर्भस्थिति शिशुनाम समयसे लेकर ८ दिनके अन्दर होती है। योतिषमें इसकी बाबत १६ दिन लिखे हैं। गर्भस्थिति समयसे २७० दिनसे लेकर ३१६ दिनके दरम्यान बालक की उत्पत्ति होती है। माताकी बीमारियोंसे या गर्भपर कोई चोट फेट लगनेसे बीचमें ही गर्भ पतन होजाता है ऐसाही। दवाइयोंके असरसे जानना। किसी स्त्रीको योनि नमकके पानी या पारा मिले हुये पानीसे नहीं धोना चाहिए बल्के गर्भके दिनोंमें साबुन या ठंडा पानी इस्तेमाल करना नुकसान देता है। चाहे मैथुनसे चाहे पिचकारीसे कैसेभी हो स्त्री में गर्भ ठहर जाता है। जो स्त्री पुरुष सदा रोगी रहते हैं उनके सन्तानकी उत्पत्ति नहीं होती। क्योंकि उनका वीर्य बहुतही कमजोर होता है। गर्भिणी को मैथुन कर्म और खटाईका ज्यादा खाना बिलकुल मना है इससे भी गर्भपतन हो जाता है। जो पुरुष स्त्री आकाशतत्व समय सं-

गम करते हैं तो उस समय बहुत जल्दी वीर्य पतन हो-
जाता है । जो कदाचित् गर्भस्थिति भी होजावे तो ओलाद
रोगी अल्प आयुवाली या नपुंसक होती है ।

गर्भिणी प्रश्न अक्सर करके अभ्यासी से यह पूछा
जाता है के किसी स्त्रीको जिसकी वावत प्रश्नकर्ता अ-
पने मनमें विचारता है गर्भ है या नहीं अगर है तो क्या
है इस विषयमें हम सलाह देते हैं के किसी अभ्यासी को
प्रश्न कर्ताका जवाब नहीं देना चाहिये । जब तकके या-
तो गर्भिणी या गर्भिणी का पति प्रश्न न करे । अभ्या-
सी अपने तत्व और स्वरोपर विचार कर नीचे लिखे सु-
ताविक जवाबदे । अगर स्वरमें प्रश्न समय पूरक है ज-
वतो गर्भ समझें । रेचक में गर्भ नहीं । इसी तरह शून्य
दिशामें गर्भ है । अगर प्रश्न कर्ता बहते स्वरकी दिशामें
खड़ा हो तो गर्भ नहीं है ऐसा कहै । अगर सूर्यस्वर
वर्तमान है जवतो पुरुषकी संतान होगी । नहींतो चन्द्रस्वर
के योगमें लडकी पैदा होना बताना । वायुतत्व में रहा
हुआ गर्भ माताको रोगी बनाता है ।

वशीकरण इसकी विधि अनेक हैं । मंत्रसे, स्मरणसे
और अभ्यास से । स्मरण और मंत्रसे वशीकरण करना,
कनिष्ठ विधि है । और ऐसा करने वाला पुरुष मलीन चे-
ष्टा वाला होता है । हम सनातन विधिको बतलाते हैं ।
जो योगका अंग है ।

जैसे पुरुष स्त्रीका संग होनेसे परस्पर प्रेम उपजता है ऐसे ही पुरुष और स्त्री स्वरके संगमसे जो जो नतीजा होता है वह ध्यान देके सुनें । जब कभी पुरुष स्त्री एकान्तमें हों जहां दीवा बत्ती तक न हो परस्पर संग विहारके समय स्त्रीको चाहिये के अपना बायां स्वर रखे और पुरुष दाहिना रखे । दोनोंका ओष्ठ (होठ) मिला रहै । और नाकके अग्रभागसे अग्रभाग ऐसी हालतमें रखेके पुरुष स्त्रीकी जिह्वाको अपने दांतोंसे दाब कर स्त्रीका रचक समय बारं बार स्वर अपनी नाकमें चढ़ावे और साथही अपना स्वर रचक समय स्त्रीके नाकमें छोड़े तो लगातार ४० दफा ऐसा करनेसे आपसमें ऐसी प्रीति भाव होजायगी के जन्म पर्यंत कायम रहने की उम्मेद है । जोकदाचित् स्त्रीने पुरुष के स्वरको ग्रहण कियातो पुरुष स्त्रीके वसमें होजायगा । अगर पुरुषने स्त्रीका स्वर खेंचा है और अपना स्वर नहीं दियातो स्त्री पुरुषके वसमें होजायगी यह निश्चय मत है लेकिन एक दूसरे की बीमारी भी इस क्रिया के साधने के वक्त शरीरमें स्थापित हो जायगी के जो मृत्युकारक है । तमाम वबाई बीमारियां सांसही के जरिये से शरीरमें प्रवेश करती हैं । सो यह क्रिया उस हालत में बहुत खतरनाक है जिस हालत में रोगी का स्वर खेंचा गया हो ।

वीर्य, बल समझाते हैं । जवान तन्दुरुस्त पुरुष स्त्री से १ घड़ी तक मैथुन करने की सामर्थ्य रखता है । लेकिन

रोगी की ताकत इतनी घटजाती है के वह आधी मिरट तक भी संगम करने के लायक नहीं रहता । अगर किसी को इस प्रकारका बल बढ़ाना है तो आदि मत समझाते हैं के ऐसी एकांत जगह में बैठे जहां आदमी और जानवर की बोली तक न सुनाई दे । अगर विरक्त है और हठमार्ग साधन करता है जबतौ उसको नाकके अग्रभाग-पै निगह रखना पड़ेगा। अगर गृहस्थी है तो आंख बंद करके या खुली रखके नीचे लिखे मुवाफिक साधन करना चाहिये । रात्रिके दूसरे प्रहरमें पेशाव पाखानेकी हाजत से निवृत्त होकर चाहे तो बैठा रहे चाहे बाई करवट लंबा सोजा-य लेकिन हर हालतमें शुरूसे आखिर तक दाहिना स्वर बना रहना चाहिये ।

अभ्यास । मैथुन की इच्छा उत्पन्न करे । लिंगको किसी वस्तुसे स्पर्श न होने दे । विलकुल एक तरफ सुरत रहे जिससे इन्द्री शिथिल न होने पावे । अगर इस प्रकारका अभ्यास कोई आदमी लगातार १० घड़ी तक साध सकेतो वह आदमी स्त्रीसे पांचघड़ी तक मैथुन करनेकी सामर्थ्य रखेगा जो वह विरक्त है तो वजरोली मुद्राके साधन योग्य हो जायगा । ऊपर लिखा अभ्यास ऊकड़ू बैठकर कभी नहीं साधना क्यों के इस आसन बैठने से ५ मिनिट के अंदर आकाशतत्व प्रकट होगा जिस समय अपने आप इंद्रिमें स्थिरता पैदा होजायगी । नये आदमी को चाहिये के पहले पहले जितनी देर यह साधन होसके करे ।

और रोज़मर्रा उसका समय बढ़ाता जाय । ऊकड़ू बैठ कर हिंदूस्तानी लोग पेशाब पाखाने के लिये बैठा करते हैं लेकिन इस प्रकार सभामें बैठना हमेशा निषेध है । कारण यह है के आकाश बर्तने से कोइ आदमी सभामें माननीय नहीं होसक्ता ।

मृत्युज्ञान । मृत्युके कारण अनेक हैं । मृत्यु सब देहमें इकसार है यह ताकत सब जीवमें उत्पत्तिके साथ पैदा होती है । यह ही शिव याने कालरूप है । यह ताकत शरीर को दोप्रकारसे मिटाती है । पहले बुद्धिको विगाड़ती है पीछे अनेक रोगोंसे शरीर को पीडित कर कर जीर्ण अवस्था प्राप्त करती है जिसका अन्त मौत कहलाता है । मनुष्यमें आयु १०० वर्षकी मानी है । ऐसे ही सब जानवरोंमें वनास्पति में धातु आदिमें ग्रहोंमें सबकी मृत्यु समय सुकरिरे है ।

आदमीमें मौत जिस जिस तरह होती है उन सब बातों का समझाना बड़ा लम्बा काम है । इसलिये संक्षेप करके कुछ थोड़ा सा हाल इस विषयमें लिखते हैं ।

शरीरमें परिश्रम होते रहने से और उसके सुताविक आहार न मिलने से मुल्ककी आब हवा से माता पिताके वीर्य से कुसंगसे इतनी प्रकारकी ब्याधियाँ उत्पन्न होतीहैं के जिस की गिनती नहीं । मामूली हालतोंमें अपानके अशुद्ध होनेसे और प्राणके स्थानोंके कमजोर

होने से शरीर दुर्बल होजाता है । जवान आदमी और बच्चे सीतरह, से छोटी उमरके जानवर अक्सर प्रत्याहार और मैथुन और परिश्रम समय अनुसार न भोगने से मृत्युको प्राप्त होते हैं ।

तमाम छोटी उमर के आदमी जो थोड़े दिन बीमार रहकर मरते हैं वह अक्सर आकाशतत्वके कोपसे याने इस तत्वके सुदृढ तक चलते रहने से मरते हैं । बहुत उमर के बूढ़े आदमी अक्सर करके अग्नितत्वमें अपघातको आदि लेकर कूये में गिरकर आगमें जलकर, या युद्ध करते जो प्राणी जीव त्यागते हैं वह वायुके योगमें होता है । पृथ्वीतत्वमें शरीरको त्यागने वाला मनुष्य सिर्फ योगी है जिसकी दूसरी पहचान यह है के वह जलतत्वके योगमें पैदा हुआ होगा । और यह अनेक जन्मकी सिद्धियोंका फल है । जो लोग फेफड़े और दिलकी विमारीसे या बड़ाई विमारियोंसे मरते हैं वह सब आकाशतत्व के योगमें शरीर त्यागते हैं । जो दस्त पेचिश जलन्धर आदि रोगसे मरते हैं उनके प्राण मुखके रस्ते निकलते हैं । जो पहले से कुछ अधम हैक्योंके प्राणकी चेष्टा शरीरमें मृत्युसे पहले बन्द होचुक्ती है । नासिका के द्वारसे हवाकी आमद रफ्त बन्द होचुक्ती है । जो लोग आकाशतत्वमें मरते हैं वह मरण समय विलकुल बेहोश होते हैं । ऐसे रोगी ज्यादा से ज्यादा सात दिन और कमसेकम सात घंटा भुगतते हैं । अगर किसी आदमीके आठ प्रहर तक लगातार दाहिना

स्वांस चले या इतनी ही देर तक बांयां तौ वह मनुष्य रोग-को जरूर प्राप्त होगा । जिसके फलसे तीसरे वर्ष मरजायगा जितना ज्यादा समय कोई स्वर या तत्व जारी रहेगा और बाकी देर उसके मुकाबले का नहीं चलेगा उतनी ही जल्दी मौत होगी । बूढ़े आदमी अक्सर मौतके दो तीन दिन पहले कभी कभी एक पक्ष पहले अपने वदनमें कमजोरी मालुम करते हैं । उसी दिनसे उनकी भूख कम प्यास ज्यादा और गफलत रहती है । किसीको कब्ज और किसीको दस्त लगजाते हैं । मौत के ४ घड़ी पेशतर शरीरमें शोक और मोह एक साथ पैदा होते हैं । और घबराहट शुरू होती है । हिम्मत कम होजाती है यह हालत सुषुम्ना स्वरके चलने से होती है । धीरे धीरे शरीरके सारे अंगोंका प्राण निकलता है । ऐसे वक्तमें सिर्फ वही लोग ईश्वरका स्मरण या भजन कर सक्ते हैं जो हमेशा अपनी जिन्दगीमें भलेकाम करते हैं । और ऐसा क्रोड़ों आदमीयों में किसीमें देखा जाता है । नहीं तो इस अंतसमयमें आंखोंसे अश्रुपात (आंसू) निकलते हैं । बाणी बंद हो जाती है । आंख खुलीकी खुली रहजाती है । ऐसा अक्सर गृहस्ती लोगों और खासकर कृपण मनुष्योंमें देखा जाता है । जिस मनुष्यके अन्तसमय सुषुम्ना वर्तनेपर भी परमात्माका स्मरण जारी रहता है वहही जलतत्वमें जन्म पाकर और अपनी सारी जिन्दगी को हरिभजनमें प्रीति लगाकर मुक्त होते हैं । जो प्राणी वायुतत्वके योगमें अकालमृत्युसे मरते हैं उनका जन्म अग्नितत्वमें होना निश्चय किया गया है ।

और जो आकाशतत्वके योगमें मरते हैं वह निश्चय भू-लोकमें जन्म लेंगे और कर्मानुसार योनि भोगेंगे ।

इस मोके पर हम वह हालत बतादेते हैं जिसको शरीर सुषुम्नाके योगमें भुगतता है । और इसको पञ्चानने और तजरवा करनेके वास्ते गृहस्थी और विरक्त दोनो अच्छीतरह यादरखे ।

सामूली हालतमें सुषुम्ना इतनी कम देर रहती है के जिस का असर शरीरधारी को मालुम नहीं पड़ता अलबत्ता योगीको प्राणायाम समय और गृहस्थीको चलते फिरते दौड़ते परिश्रमके काम करते बोझ उठाते और कसरत करते या मैथुन समय मालुम पड़ता है के जिस वक्तमें अगर कुम्भक के जरिये प्राण को रोका नजाय और चेष्टा शरीरकी बंद न किई जायतो भयंकर रोगही पैदा नहीं होते बल्के शरीरसे प्राणही जुदा होते हैं । सुषुम्ना स्वरके योगमें बुद्धि-विचार नहीं रहता । जैसे हमने प्रत्यक्ष में महाभारत सुना है वही हाल इस वक्त पांचो तत्व याने पांडवोंका सा और उनकी प्रकृति याने द्रौपदीका सा और कौरवके समान इस शरीरका होता है । देह बिलकुल निर्बल होता है सुषुम्नाको जानना ही शरीरका और मृत्युका ज्ञान है । उत्पत्तिसे लेकर सारी जिन्दगी भरमें जब कभी यातो प्राणायामसे या परिश्रम से या स्वभाविक सुषुम्ना स्वर वर्तता है तो उसकी हवा नाकसे बाहर २४ उंगल तक निकला करती है

और सारे शरीरमें पांचोतत्वका बल इकसार होनेके सबब कोई तत्वका लक्षण समझमें नहीं आसक्ता इस वक्त की प्रार्थना करी हुई ऐसीतरह कबूल होती है जैसे किसी दुखियाकी जो बस और अन्न बगैर या जाड़े गरमी से पीड़ित और बिलकुल अपाहज हो । जब मरण समयमें सुषुम्ना चलती है तो खूनका दौरा बंद होते रहने से स्वर निर्बलताको प्राप्त होता है और नाकसे ४ अंगुलसे जियादा बाहर नहीं आता और आखरी वक्तमें तो बिलकुल मालुम नहीं होता येही फर्क पहचानने के लायक है जो बेशुमार बूढ़े आदिमियोंकीमौतके वक्त समझमें आसक्ता है ।

सवाल—क्या जरूरत है के कोई काम दाहिने स्वरमें कोई काम बायें स्वरमें करै । क्या कोई नुकसान होसक्ता है । अगर कुछ लाभ होतो क्या ।

जवाब—समस्त परिश्रमके काम जिनमें हाथ पांवकी महिनत दरकार है अगर चन्द्रस्वरमें किये जाय तो इसलिये नुकसान होगा के दाहिने अंगमें खूनका दौरा उस वक्त सुस्त हैं इसीतरहसे बुद्धि और विचारके काम अगर दाहिने स्वरके जोगमें किये जायतो उस वक्त दिमागके बायें हिस्सेमें खूनका दौरा सुस्तहोनेसे विचार अधूरा रह जायगा ।

विचारशक्तिकी जगह और तमाम ज्ञानइन्द्रियोंका ताल्लुक बडे दिमागके उस नीचवाले हिस्सेसे है जो भृकुटीके पीछे मुकाबिलमें भृकुटीसे अट्ठाई इंच पीछे है । इसको अंग्रेजी में ओपटिक्थलमस कहते हैं । जो लोग त्रिकुटी याने भृकुटी में ध्यान रखते हैं उनमें इसस्थान पर जोर पहुंचने से और उतनी देर जितनी देर वह ध्यान करसक्ते हैं इस मुकाम पर खूनका दौरा खूब जोरसे होता है याने वहां खून बहुत पहुंचता है और नख याने असबकी भी खूब परिवर्श होती है । यहही कारण है के जो लोग भृकुटी में ध्यान रखते हैं वह तमाम सिद्धियों को और पूर्ण अभ्यासको पहुँच जाता है और इसी शक्तिके बढ़ने से मनुष्य उन सारे पदार्थोंको समाधि अवस्थामें विचारता और अन्तरिक्षमें देखता है । अब हम उस शक्तिका बयान करते हैं जो परिश्रम के सारे कामोंमें मदत देती है और कैआदमी की हाथ पांवकी महनत से वह शक्ति चैतन्य रहती है । इस मुकामको जोके पहले से पीछे की तरफ है कोरपसइसट्राई-एटम कहते हैं । महनती मज्दूर लोगों में यह ताकत कुदरती तौर से बनी रहती है । अभ्यासीमें और उनलोगोंमें जो परिश्रमके काम कम करते हैं उनमें यह शक्ति भी कमजोर होजाती है । जो लोग बुद्धि याने विचारके काम बायें स्वरके जोगमें करेंगे तो उनका काम ऊपर लिखे कायदे के मुताबिक संपूर्ण होजायगा । ऐसे ही दाहने स्वरके जोगमें जो लोग परिश्रम के काम करते हैं उन

कामोंका नतीजा अच्छा होता है। इसके उलटा करने से मनुष्य रोगी होजायगा। तमाम कामोंका अनुमान याने यह विचारना के कौनसे काम कौनसे स्वरमें किये जावें हरेक आदमी अपनी अकलसे विचारले।

सत्ताईसवां प्रकरण राजयोग वर्णन

योग एकताकूं कहते हैं। शरीर आत्मामें और आत्मा परमात्मा में लय होना यह ही योगका ज्ञान है। क्रिया भेद याने मुख्तलिफ साधनोंसे इस के सोलह नाम हैं जिनमें से हर एक को योगकी कला कहते हैं। कृष्णचन्द्रजी महाराज सोलह कलाओं के ज्ञाता माने गये हैं। इनको कोई योगीन्द्र और कोई अवतार करके मानते हैं। इसी तरह से राजा जनक जिनको ज्ञान योगकी प्राप्ति हुई ज्ञानी करके मशूर हैं। ज्ञान से वैराग्य उत्पन्न होता है। वैराग्यसे जगत्की वासना बहुत कम होजाती है। योगीको शरीर और आत्माकी शुद्धि रखना याने शुद्ध आचरण वाला होना वेद और शास्त्रको पढ़के या सुनके तजस्वा उठाना। जितेंद्री और स्वतंत्र रहना सबसे जरूरी बात है। सबसे बड़ा साधन आत्माके शुद्ध करनेका यह है के सत्यवादी हो और हृदयमे दया रखे। किसी जीवको न सतावे। अब शरीर का सोधन बताते हैं के हमेशा महजत मजदुरी करके खाय कभी दूसरेसे याचना न करे जिसका मतलब यह है के अपने आपको कभी

कम हिम्मत वाला न बनावे । दूसरे के पुरुषार्थसे अपना पेट न भरे । आज कल फकीरोंकी तादाद इतनी ज्यादा हो गई है के उनमें बहुत ही कमलोग ऐसे रह गये हैं जो अपने जाहिरी स्वरूपके सुताविक शुद्ध हृदय वाले होते हैं । यह हाल सारे मुल्कोंमें कमीवेश भुगत रहा है । एक मुश्किल यह लगी हुई है के ऐसे लोग कुछ न जानने पर भी अपने आपको सबसे उत्तम प्रकट करना चाहते हैं । अगर कोई दर असल उत्तम है और गुणी है तो वह अपने आपको इतना दर्जे छुपाना चाहता है के उसने गुणकी किसी गृहस्थी साधुको खबर होना तो दर्किनार उसके स्थानतकका पता लगाना मुश्किल है । इसलिये ऐसे अभ्यासीसे किसीको फायदा नहीं पहुंच सकता । इन हालतों में यहही बात जरूरी है के जो पुराने महात्मा अपना उपदेश छोड़ गये हैं वही नित्य विचाग्ने और तजरवा उठाने लायक है । सैकड़ोंमें से कोई एक दो उन तजरवाओंका समझने वाला होता है बाकी सब भेड़ा चाल पर चलने वाले हैं । दूसरा सबब उपदेशके न समझने का यह है के बहुतसे साधु जो वे लिखे पढ़े हैं वे अपना पेट भरने के खातिर इतनी तरहकी तरकीब काममें लाते हैं के जिनसे दुनिया का रुपैया पैसा ही नहीं लेते बल्के उनके प्राणभी हरलेते हैं । उनमें से २ तरकीब यह हैं एकतो अपने आपको वैद्य मशूर करना । दूसरे हठयोगका आचार्य बनना । इन तरकीबों से

गृहस्थी साधुओंका बहुत सत्कार करते हैं लेकिन आविर में वह गलत सादित होनेसे और अपना माल, लुटाने के सबब पकूताते हैं। हठयोग साधना गृहस्थीको अधिकार नहीं। अगर कोई भूतके इसका साधन करेगा तो उसको रोगकी प्राप्ति होगी। योगकी कलाओं को नीचे लिख कर समझाते हैं। जिनमें से किसी एक पर दृढ विश्वास होनेसे और साधते रहने से मनुष्य की मोक्ष है।

नं० १ क्रियायोग इसमें मूर्ति आदिका पूजना व्रत करना संध्या और शरीर सोधन गृहस्थधर्म शामिल हैं।

नं० २ ज्ञानयोग सृष्टीके सारी फैली हुई रचना से जो कुछ उपदेश याने तजरवा हासिल होसके उसके जरिये अपने बुद्धिबलको बढ़ा कर उसके मुताबिक काम करना इसमें मनुष्य के सारे कायदे कानून शामिल हैं।

नं० ३ चर्चयोग अनेक मतोंसे साधुओं से जुदे जुदे देशके मनुष्यों से जो कुछ वार्ता विचार मिले उससे अपने तजरवे को बढ़ाना। तमाम पुरुषार्थी मनुष्योंके मुताबिक होने की कोशिस करना।

नं० ४ हठयोग शरीरको साफ रखने के लिये षट्कर्म का साधन। रुधिरशुद्धि के वास्ते प्राणायाम। आत्माकी शुद्धि के लिये ध्यान और समाधि। कर्मेन्द्रियोंको रोकने के वास्ते आसन। और ज्ञानइन्द्रियों को रोकने के

वास्तुतः एकान्तस्थान निश्चित किये गये हैं ।

नं० ५ कर्मयोग असलमें क्रियायोगका अंग है । इसके समझानेका अभिप्राय यह है के मनुष्य जितने काम करे वह सब एकादू हों । अपने शरीरको सुख देकर दूसरे जीवको क्लेश न पहुंचावे । अपने को सदा असमर्थ समझ कर ईश्वरमें भरोसा करे ।

नं० ६ लययोग इससे यह मतलब है के अपनी मौतको सदा निश्चय रखके उस परमात्मामें लय लगावे जिसमें यह देह समाजायगा । और नित्य ऐसाही अभ्यास रखे ।

नं० ७ ध्यानयोग एकान्तमें बैठ कर ईश्वरकी रचनाओंका स्मरण करना । ध्यान अनेक प्रकारके हैं । सबका अभिप्राय यह है के जो कुछ अनुचित कर्म किये जाते हैं उनको बुझा मान कर आगेको न करना । पुराने के लिये क्षमा चढ़ना और ईश्वरकी लीला देखते दैग्वते उसमें समा जाना ।

नं० ८ मंत्रयोग मंत्र वेदों में यह एक किस्मका वाणी सहित कर्म है । इसकी सिद्धि कभी भी नहीं होसकी क्योंकि यह कर्म वासना को दीर्घ करताहै । तंत्र याने टोना भी इसमें शामिल है । क्रोधी और मूर्ख इसी जंजालमें अपना शरीर होम करते हैं । सिद्धि उस आदमी को ही सक्ती है जिसका वाक्य सिद्ध है ।

नं० ६ लक्ष्मयोग तमाम उपदेश जो अपनी डमरमें
ग्रहण किया है उसको आप वर्तना और उसकी सचाई
और झूठको जांचना ।

नं० १० वासनायोग इसका यह प्रयोजन है के जो
खोटी वासनाहै याने जिन कर्मोंकी इच्छासे शरीर और
बुद्धिका नाश हो उनको त्यागने का अभ्यास करे ।

नं० ११ शिवयोग हरवक्त अपनी मोतको याद रखना
और विचार पूर्वक उन युक्तियों को काम में लाना जि-
नसे मौत टलती है ।

नं० १२ ब्रह्मयोग विचारसे सारे मायामय पदार्थोंको
पिछानकर उनके कर्तारको खोजनेकी कोशिस करना ।
और अपने मनसे द्रोह याने दुश्मनी को निकाल देना
और सब जीव पे दया रखना यहही ब्रह्मज्ञान है ।

नं० १३ राजयोग गृहस्थधर्ममें रहते रहते ईश्वरकी
आज्ञाओंका पालन करना काया और बुद्धिको निर्मल रखना
सत्यवादी होना लक्षण है ।

नं० १४ सिद्धियोग अपने पराक्रमसे उन वस्तुओंको
प्राप्त होना जो मामुली आदमियों में नहीं लक्षित है ।
यह प्राप्तिविद्या और देशांतरगमन से हासिल होती है ।

नं० १५ अद्वैतयोग परमेश्वरको सर्व समर्थ मानकर

उसमें अपनी भावना बढ़ाना और अन्यपदार्थों को अपने समान जीव समझ कर मोह हटाना और उनसे याचना न करना मतलब है ।

नं० १६ क्रियायुक्त प्रयोग यह भी कर्मयोगका अंग है । अपने मनके संकल्प परमात्मामें लय करना और सारे कामोंका आरंभ और समाप्ति और युक्तिसाधन उसी कर्तारके आश्रय जानना ।

आर्द्विसदां प्रवर्णा हठयोग वर्नन ।

यह विद्या बहुत सारी युक्तियोंका समूह है । इसके गुरु याने अधिष्ठाता शिव याने काल रूप भगवान हैं । और इस उपदेशका मत सदा निरोग रहकर मौतका टालना है । इसलिये हम सबसे पहले महादेव और उसकी पूजाका वर्नन करते हैं । महादेव याने शिवलिंग कब्बेको कहते हैं । जो हलकमें लटकता है अंग्रेजी में इसको यू-वियुना कहते हैं । इस की पूजनसे मतलब खेचरी साधन है । और ध्यान से मतलब वह समय है । के जितने कालके पीछे इस की सिद्धि हो सकती है । पूजन की समाप्ति पर गाल को फुलाकर वम वम बोलना या जीभको बाहर निकाल कर चारों ओर घुमाना और त्रिकुटीको देखना इसके लिये निहायत जरूरी बात है । के वह समाधि उतरने पर अपने इन अंगोंकी जांच कर-

लैता है । कि यह निकम्मे तो नहीं होगये हैं । क्योंकि अ-
गर इन अंगोंका फालिज यानेलकवा होगया है तो
योगी ऊपर लिखे सुताधिक चेष्टा नहीं करसकेगा । मा-
लका बजाना या मुंह फुलाकर शब्दनिकालना गृहस्थी
को या सभामें बैठकर ऐसा करना मना है । अगर गृह-
स्थीको अपने चहरे के ऊपर लिखे सुताधिक जांच
करने की जरूरत है तो एकान्त में नित्य प्रातःकाल
शीशें अपना मुख देखें ।

हठयोगको अष्टांगयोग कहते हैं । इसका साधने
वाला हमेशा मजबूत बदनवाला और जवान ब्रह्मचारी
और विरक्त होना चाहिये । जिसका हृदा दया वाला
और दुनियाके तजरवे से भराहो । योगीका स्थान वस्तीसे
१२ कोस दूरहो । वहांकी आब हवा गरम न हो । आस
पास में वृक्ष और जलका स्थानहो । खाने पीने को उत्त-
म बनास्पति याने फलहों । योगीको सब प्रकारके अन्नका
त्याग लिखा है । कोई फल जो कच्चा हो सो कभी न
खाना चाहिये । जितने दिनों तक योगक्रिया करे सिवाय
गौके दुग्धके और आहार न पावे । चाहे दुग्धहो चाहे
जल हमेशा बाँये स्वरमें पीवे । इसके उलटा करनेसे मल-
मूत्रके त्यागमें सुशिकल होगी । योगकी चाहे कोईसी
क्रिया हो भोजन पानेके समय से लेकर ष धराटे के अंदर
कभी नहीं करना । जब अन्न मेदे(इस्तोमक)से पच कर
घ्रांतमें न उतर जाय उस वक्त तक कोई साधन करना

मोग पैदा करेगा । हमेशा शरीर सोधन क्रिया गुरुके सन्मुख
 करे । अगर गुरु उसक्रियामें पूर्ण नहीं है तो उससे उ-
 पदेश न ले । ध्यान और सदाधि हमेशा गुफामें करे जो
 दो गज लंबा और इतना ही चौड़ा और ऊंचा होना चा-
 हिये । उसका द्वार छोटा होना चाहिये और अंदरसे वं-
 - करके बैठे । जहाँ मनुष्य और जीव जन्तु की आमदर-
 फ्त न हो । सबसे पहले मौतका भय त्यागै । और अपने
 विचारमें दृढ़ हो । मान बडाई हिंसा मनोरथ आदिको
 त्याग दे । हमेशा रातके पहले पहरमें सोया करे भोजन
 दिनके दूमरे पहरमें करे । और नित्य कमसे कम १ घ-
 डी तक प्रातःकाल समय खुली हवादार जगहमें उह-
 लाकरे । नित्यस्नान करे किसी जगह शरीर पर बाल न
 रहने दे । जिससे ध्यान समय खुजली वगैरा न सता-
 वे । मधुर वस्तुओंको ग्रहण करे । तमाम खट्टे पदार्थों
 को त्यागदे । जो केवल दुग्धसे पेट न भरे तो घृत या
 सहत को चाहते सुखसे ग्रहण करे चाहे गुदा और लिंग-
 की और से चढ़ा कर पचावे । ताकृतके वास्ते मैथुन क (के
 स्त्रीका रज खेंचे लेकिन यह क्रिया राजयोगियोंके लिये है ।
 जो किरजा और वीर्य के सम्बलितहोतेही योनिमें मौजूद रहते
 रहते लिंगद्वारा खेंचलेते हैं यहही वजरोलीकी सिद्धि कहाति
 है । इस जगह पर रजसे मतलब वोह पतला लुआबदार
 माहाहै जो स्त्री के मैथुन समय योनिसे निकलता है ।
 योगी को भोजन पाने के १ घडी पीछे खाये पीये को

कै(वमन) के रस्ते निकाल देना चाहिये । इसक्रिया को गजकर्म या उखाल कहते हैं । आदमी के बदन में जल और आहार इखट्टा मिलकर मेद के अंदर खट्टारस मौजूद होने से जल्द ही अच्छी तरह घुल जाते हैं और उन के वारीक जुज १०मिण्टके पीछे हीमापकी शकल में होकर खूनमें मिलने शुरू होजाते हैं । योगी १ घड़ी के पीछे इस लिये शरीर से त्याग देते हैं के भोजन-के सबसे पहले उत्तम रसको ग्रहण कर लेते हैं और बाकीको यह समझ करके कि यह बचा हुआ पदार्थ आंतमें जाकर रस और मल बनावेगा जो कि शरीर सोधन सम्प्रथ कठिनताई पैदा करेंगे त्यागते हैं ।

योगके जुदे जुदे अंगोंका वर्नन करते हैं ।

नं० १ धर्म । सत्यवादी और दयालु होना जितेंद्री और शान्तहोना यह लक्षण सर्वोपरि हैं । क्षमा योग की जड़ है और क्रोध योग की जड़ को उखाड़नेवाला है ।

नं० २ नियम । शास्त्रों का विचार, अपने से बड़े की और गुरु की और सत्संगी मनुष्य की सदा रहल करना । संतोष में रहना इंद्रियों का स्वाद त्याग देना । जो कुछ अपने में बुद्धि और ज्ञान है उससे जगत का भला करना ।

नं० ३ आसन । इनकी संख्या बहुत है । जिसको जिस तरह से उठने या बैठने की जरूरत पड़ी उन्होंने अपना

तजस्वा दुनियांके वास्ते रख छोड़ा है । लेकिन जो जरूरी हैं उनका प्रचार हमेशा के वास्ते कायम रक्खा है । और वह यह है । गृहस्थी और नये अभ्यासी के वास्ते स्वस्तिका मयूर । और पश्चिमतान हैं । योग अभ्यास के वास्ते सिद्धआसन । पद्मासन । सिंहासन । और भद्रासन हैं ।

नं० ४ प्राणायाम । यह क्रिया शरीर के रुधिर को शुद्ध रखने के वास्ते की जाती है । योगी का तात्पर्य इस क्रियाके साधने से यह है के रुधिरको शुद्धकरके कुंभकद्वारा प्राणोंकी स्थिति शरीरमें रखे । और इस तरह इंद्रियोंको निश्चयकरके ध्यानके सुखको भोगे ।

नं० ५ प्रत्याहार । भोजन वासी और ठंडा कभी न खाना क्योंकि ऐसा आहार पेटमें वायु (गैस्) को बढ़ाता है और आलस्य पैदा करता है । भोजनका अनुमान द्वादशक या १६ ग्राम है । तमाम प्रकारके अन्न मलको बढ़ाते हैं इस लिये त्यागने योग्य हैं । सारे हरे शाक और जमीकंद वायुको बढ़ाते हैं । इस लिये निषेध हैं । मांस और मदिरा शरीर और बुद्धी दोनोंका नाश करने वाले हैं । और दयाको कमती करने वाले और क्रोधको उपजाने वाले हैं । दही, छाछ, चणा, गेहूं, लवण, मिरच, आदि वस्तु, चीर्य को चीणा करने वाली चीजें हैं ।

नं० ६ धारणा । इसके जरिये उन पदार्थोंपर मनुष्य-

की तादृश हासिल होगी जिसका उस ने अपने मनमें विचार और संकल्प किया है ।

नं० ७ ध्यान । ध्यान से उन सब पदार्थोंकी सिद्धि होती है जिनकी धारणा की गई है। और यह अनेक रीति से सिद्धि होते हैं जिनका वयान आगे होगा ।

नं० ८ समाधि । इस हालतमें मन एक ऐसी जगह लप होता है जहां जगत वस्तु का खोज नहीं । और सिवाय आनंदके दूसरी चीज नहीं । आनंदसे मतलब यह है कि उस अवस्थामें जगतके पदार्थोंकी वासना उत्पन्न नहीं हो सकती जो के दुःख का मूल है ।

षष्ठकर्म वर्णन ।

हठ योगकी सारी क्रिया वगैर मलमूत्रके त्यागे निष्फल हैं। इस लिये सब से पहले इनकी साधन विधि बतलाते हैं ।

नं० १ बस्ती । शरीरके मलमूत्रको त्याग करके नित्य-प्रातःकाल समय जलमें ऊकड़ू बैठकर जिसमें कमर डूबी हो शरीरसे बस्त्रको उतारे यह जगह विलकुल एकान्तकी होनी चाहिये । फिर गुदाके रस्ते चाहेतो खोखले बांसकी नलीको चिकनाई से मुलायम करके चाहे खड़की मोठी नली जिसका कुतर (भीतरकी चौड़ाई) याने डायामेटर आध इंच हो । लंबाई १२ अंगुल से १६ अंगुल होवे गुदामें आहिस्तासे

प्रवेश करे । गुदाको संकोचन विकोचन करे और
 पेटको सुकेड़े और फैलावे । जिस वक्त पेट सुकेड़े
 उसी वक्त गुदाको सुकेड़े और पेटके फुलाने पर गुदा-
 को खोले । जोरसे वायु को नीचेको धक्का दे इतना जोर
 करे कि अपान हर धक्केके साथ गुदाये निकलती रहे । संकोच
 करती वक्त इस बातका खयाल रखे के नली या खडका
 मुंह जलसे बाहर न रहे । ऐसे नित्य करने से जल गुदा में
 चढ़ने लगजायगा । जितनी शक्ति हो उतना चढ़ावे और
 पेट पर जोर न दे । जब पेट भराहुंआ मालुम देतो उस वक्त
 न्योलीकर्म करे जिसका आगे बयान होगा । ऐसा करनेसे
 आंतका सारा हिस्सा धुलजायगा । यह चढ़ाया हुआ पानी
 जलसे निकल कर ४० गज के फासले पर दूर चलकर
 इस तरह से त्यागे कि दोनों हाथ घुटने पर रखकर सिर
 सामने को झुका रख कर खड़ी हालत में हलकी रीति से
 पेट को अंदरकी तरफ दबावे । अगर कुछ शेष जल मालुम दे
 तो पेटको हतेलीसे दबाकर निकाल दे । यह क्रिया एक दफा दो
 दफा तीन दफा करे जब तक पानी शुद्ध न निकले । नये
 अभ्यासी को यह क्रिया गुरुके सामने करनी चाहिये ।
 पानी हमेशा निर्मल हो और उसमें यातो एक माशा न-
 मक या आंवलेका चूर्ण ४ माशा मिलावे जलकी गरमाई
 गर्मी के मोसममें कुछ कम और जाड़ेमें १०० दर्जा फ़ैरन-
 आद होना चाहिये । याने ऐसा गरम जैसा शरीर सर्वदा
 होता है । जलकी मिकदार दो सेर से ४ सेर तक चढ़

सक्ती है । आदमियोंको ओजारोंके जरिये पानी या दवा चढ़वाना नहीं चाहिये । क्योंके इस हालतमें आंतकी ताकत कम होजाती है और दस्त लगजाते हैं । बस्ती अनेक भांतिकी है ऊपर लिखे कायदे मुताबिक पवन बस्ती या औषधि उदरमें ग्रहण की जाती है । जिनका आधार मूलको संकोचन विकोचन और पेट को ढीजा छोड़ने परसमझना । जलका परित्याग उड्ड्यानबन्ध पर और उसका उदरमें कायम रखना न्योलीसे जानना । बस्तीकर्मसे उदर और हृदयके रोग निवृत्त होते हैं । बस्ती अच्छी प्रकार न हो तौ पेट फूलकर मौत हो सकती है । बस्तीकर्मको गणेशक्रिया कहते हैं । और यह ही सब क्रियाओंका मूल जानना ।

नं० २ न्योलीकर्म । पद्मासनसे, या सृतकआसनसे ऊकडू बैठकर, या खडेहोकर, इस प्रकार कि दोनो हाथ दोनो घुटनोसे लगे रहें रेचक करके आरंभ करै जिससे पेट हलका नरम रहे । पहले पहले पेटको शक्ति अनुसार कमरकी तरफ पीछेको सुकेडे मूलबन्ध करे याने खूब जोरसे गुदाको संकोचन करे । पेटको आगे पीछे लफावे जिसके पीछे दाहिने बांये नलोंको घुमावे । जितना अभ्यास बढेगा उतनीही इस क्रियामें मदद मिलेगी । मूलबन्ध उड्ड्यानबन्ध ही कुंडलिनीको जगाते हैं याने अपानको गुदासे खेंचकर कण्ठ पर्यंत चलाते हैं । उड्ड्यानबन्धमें अपानको बहुत गरमी पहुँचती है । और वायु हलकी और शुद्ध होता । ऊपरको चलती है जिसको योगमें षट्चक्रका ऊर्ध्वश्चे

होजाना कहते हैं यह क्रिया रेचककी है। और पूरक के शुरू होने से पहले खतम होजाती है। पूरकको सुर और रेचकको असुर कहते हैं। सो यह क्रिया असुरके बलसे सिद्ध हुई है लेकिन इसका लाभ सुर याने प्राणको मिला है वह लाभ समाधि कहाता है। न्योलीकर्म करते हुये सिवाय पेट के शरीर का कोई अंग न हलना चाहिये इसी क्रियाको आंत विलोवणा कहते हैं। बस्ती और न्योलीके सिद्ध होने पर जो लोग गुदा या लिंग द्वारा वायु या उत्तम पदार्थ जैसे जल, घृत, सहत, चढाकर शरीरमें पचाते हैं याने रुधिरमें मिलालेते हैं जो कि कुदरती तरीके से होता है तो ऐसे योगीको भूख, प्यास, शरदी, गरमी, नहीं व्यापैगी। न्योलीकी सिद्धि जब जानना के योगी अपने नलोंको (आंतोंको) गुलाईमें घुमा सके। न्योली उन लोगों से जिनका बदन मोटा फूला हुआ है या किसी प्रकारका उदर रोग है होना मुश्किल बात है। बस्ती और न्योलीकर्म उदरमें अन्न मौजूद होनेके वक्त नहीं करना चाहिये नहीं तो उलटा पेटमें दर्द चलजायगा।

नं ३ नेती। मोमके जरिये मोटा तागा मुलायम किया जाता है। फिर इस तागेको नाकके दाहिने नथनेमें दाखिल करके मुंहमें से निकालते हैं। फिर इसी तौर बांये में से बारी बारी दस बीस दफा ऐसाही करते हैं। कोई कोई आदमी इस क्रियाके बाद गरम जल या घृत नाकके द्वारा ही पीते हैं। इसका साधने वाला त्राटकको जरूर सिद्ध

करलेगा । आंखकी जोति बहुत बढ़जायगी । आंख, नाक और दिमागकी सारी बीमारियां दूर होजायगी । इस अभ्याससे छींकका आना बंद होजायगा । यह क्रिया नित्य प्रातःकाल करना चाहिये । जो लोग यह खयाल करते हैं के चन्द्रमा और विन्दुका स्थान मस्तक है और सूर्य याने अग्निका नाभि इसका यह अभिप्राय है कि थूक जो अमृत या विंदु है हमेशा सब आदमियोंके मेदेमें पड़ता रहता है । जहां तेजाबी खासियतवाला गरल रूप रस है । यह दोनो रस बखिलाफ तालीर वाले हैं इस लिये अमृत इस अग्निकुंडमें पहुंचा हुआ बेकार होजाता है । अगर यह विंदू याने थूक मेदेमें जानेसे या मुख या नाक के द्वारा निकलनेसे बचाया जाय तौ दीर्घायु करता है जिसकी सहज तरकीब यह है के जीभको मोड़कर निस दिन तालूसें मिलाये रखना चाहिये । येही साधन निद्रा जीतनेका है । इस क्रियासे विंदू इसी ठौर जब (लवलीन) होने लगजायगा और नादका अभाव हो जायगा । नेतीक्रियामें तागा १२ अंगुलसे १६ अंगुल तक होना चाहिये ।

नं ४ धोती । लंबा टुकड़ा चार अंगुल चौड़ा बहुत उमदा मजबूत बारीक कपड़ेका जिसकी लंबाई १६ हाथसे १७ हाथ तक होनी चाहिये । आहिस्ता आहिस्ता पानीमें भिगो भिगो कर निंगलता रहै । जब यह बाहर

थोडासा रहजावे तौ न्योलीकर्म करे जिससे यह कपड़ा आंतकी तरफ रज्जु होजाय और मेदेके उस सूराख को खोलकर जो आंतकी तरफहै आंतमें प्रवेश करे और आगे को चलता जाय यहां तक के यह कपड़ा सारी आंतोंमें से होता हुआ गुदासे निकल आवे । यह सिद्धांत जैसा सुननेमें आताहै वैसा लिखके दिखाया है । हमारी रायमें यह क्रिया आज कल किसी मनुष्यसे ऊपर लिखी भांति सधना बड़ा कठिन है । इस साधनके आदिमें ही मुंह और मेदेसे खूनका आना शुरू होजाता है । सारा मुंह और हलक सूजजाता है । और दम घुटकर मौत हो सकती है । धोतीके मुकाबलेकी क्रिया शंखपखाल है । जिसका अभिप्राय यह है के मुखसे बहुतसारा गरम जल पीकर और उसको जरा देर उदरमें ठहरा कर गुदासे निकाल देना । जिससे कुंडलिनीके द्वि चक्र याने गिजा की तमाम नाली ऐसी साफ हो जावे जैसे धोबी के घर का धुला हुआ कपड़ा निर्मल होता है । जलको पीकर न्योलीकर्म करते हैं जिससे यह जल आंतमें उतरजाता और फैल जाता है । गजकर्म और शंखपखालमें यह फर्क है कि गजकर्ममें पानी मेदे से ही उलटा मुख द्वारा निकाला जाता है ।

नं ५ ब्रह्मदांतुन । यह कर्म हृदय रोग भेदा और जिगरके रोगोंको दूर करनेके वास्ते किया जाता है । दांतुन

किसी दरखतकी झुलायम काल या शाखाकी ऐरगडकेदरखत की या खडकी नलीकी सवाहाय लंबी लेना चाहिये । यह ध्यान रहै के दांतुन हमेशा बहुत चिकना और बगैर गांठ के होना चाहिये और दूटने वाली न हो । मुंह के रस्ते मेदेमें पहुंचावे और वहां हलकी शीतिसे हला कर मुंहसे आहिस्ता से निकाल ले । जिससे सारा मैल भेदे याने इसटोमकू का और खराब पित्त जितना उस वक्त मौजूद होगा सब सुखद्वारा निकल जायगा । और इस क्रियासे सारा शरीर हलका पडजायगा । नया अभ्यासी वजाय दांतुनके अपने हाथकी अंगुलियोंसे यह क्रिया किया करे ।

न० ६ आट्टक । जिन आदमियोंने ऊपर लिखी पाचों क्रिया साधली होंय उसको यह उत्तम क्रिया फलदायक होगी और सारी इंद्रियोंके बेगको रोकने में समर्थ होगी । इसी के साधने से समाधि सिद्धि होगी । जब नासिकाके अग्रभाग पर निगह ठैहराने की पूरी सामर्थ्य हो जावे याने कम से कम ५ घड़ी तक की तौ भ्रुकुटी के बीचमें निगह रखने की युक्ति साधे । इस को करते रहनेसे समाधि प्राप्त होगी ।

आसन साधन ।

जो आसन सबसे ज्यादा जरूरी और सर्वकालमें सुखदाई है और कि साधु और गृहस्थी दोनोंके लिये हितकारी है रोगकी हालतमें साधने से रोगकी निवृत्ति होती

है । और तन्दुरस्त हालतमें अभ्यास करते रहनेसे म-
दुष्य योग्यताको प्राप्तहोगा ।

नं १ स्वस्तिकासन । बाई जांघके अर्द्ध भाग
पर दाहिना पांव और दाहिनी जांघके अर्द्ध भाग पे बां-
या पांव रहै । दोनो एड़ियां जांघके अंदर वाले हिस्से पर
रहैं । दोनो हाथोंकी हथेलियां घुटनोपर रहैं । कमर और
गरदन बिलकुल सीधी रहैं ।

नं २ मयूरासन । यह आसन हमेशा उस वक्त
साधना चाहिये जब मेदा याने इसटोमक् अन्न और ज-
सेल खाली हो । दोनो हाथकी हथेली धरती पर टिकी
रहैं । दोनो कूहणी याने एल्बो पेटके ऊपरवाले हिस्से पर
लगा कर पांव सीधे आकाशकी तरफ रखे जैसे मोरके पंख
नाचती वक्त होते हैं ।

नं० ३ पश्चिमतानासन सीधा बैठकर दोनो पां-
व लंबा पसारे रहै पंजोंकी अंगुलियां ऊंचे को रहैं आहि-
स्ता आहिस्ता झुक कर दोनो हाथ पसारके दाहिने हाथ-
से दाहिने पांवकी अंगुलियां बांये हाथसे बांये पांवकी
अंगुलियां पकड़े । माथा दोनो घुटनोंके बीचमें रखे इस
हालतमें उड्ड्यानबंध या न्योलीकर्म साथे तौ शक्ति जा-
गे याने कुंडलिनी में हवा घूमने लगजावे । भूख बढ़े
और ~~मैत्र~~ शक्ति विशेष हो यह ही इस आसनका
फल है ।

नं० ४ सिद्धासन बांये पांवकी एडी गुदा और लिंगके दरम्यान रखे और दाहिने पांवकी एडी लिंगके ऊपर वाले भागमें याने उसकी जड़में रखे । कमरको सीधा रखे अभ्यास समय जालंधर बंध रखे जिससे स्वास निश्चल हो दोनो हाथ दोनो घुटनो पर रखे ।

नं० ५ पद्मासन । स्वस्तिक आसन की तरह से दोनो जंघा पर एडी लगावे कमरको सीधा करके हाथोंको कमर के पीछे लेजाकर दाहने हाथसे बांये पांवका अंगूठा और बांये हाथसे दाहने पांवका अंगूठा पकड़े । इस हालत में अभ्यासी लोग त्राटक का साधन करते हैं ।

नं० ६ भद्रासन टांगोंको जंघा पर सुकेड़ कर दोनों पांवोंकी एडियां और पंजे (तलवे) आपसमें मिलावे । और उनको ऊपर बैठ जाय । निगाह भृकुटी में रहै । इसी आसन से कुंडलिनी शक्ति जागती है ।

नं० ७ सिंहासन । टांगोंको जाघोंपर सुकेड़ कर दोनो एडियां मूलद्वार पर रखे टखने एक दूसरेके ऊपर रहे जांघोंके ऊपर दोनो हाथोंकी हथेली लगी रहें । निगाह नासिका के अग्रभाग पर रहै । और जिह्वाको मुखसे बाहिर निकाल के उसके अग्र भागको देखता रहे । दाहने पांवकी एडी गुदाके बांइ तरफ और बांये पांवकी गुदाके दाहिने तरफ रहे पेट आगेको झुका रहे कोई आदमी इसको गोड़ी मालकर बैठना कहते हैं ।

अनेक आसनो के नाम नीचे लिखकर इस अभिप्रायसे दिखलाते हैं कि इन का साधन पहले मनुष्योंने समय स-
मय पर किया है । जिनसे रोगोंकी निवृत्ति होती है और
शरीर सरल होजाता है । कपाली आसन । भग आसन ।
मृतक आसन । मत्स्येद्र आसन । धनुक आसन । कूर्मासन ।
ग्रंथिभेदन आसन । कुक्कुटासन । उत्कुटासन । योगासन ।
वीरासन । गोमुखासन । हस्तभुजासन । पवनमुक्तासन ।

मुद्रासाधन ।

नं० १ महामुद्रा । बांये पांवकी एड़ी से गुदाको जोरसे
दबाये रखे दाहिनी टांग और पांवको फैलाया हुआ रखे ।
दोनों हाथसे दाहिने पांवका अंगूठा पकड़े । फैली हुई जांघके
ऊपर माथा रखे । वायु मुख के द्वार भरे । तालूकी जड़में लंबि-
का जीभको लगाये रखे । शक्ति अनुसार कुंभक रखे । और
बांये स्वरसे रेचक करे । इस ऊपर लिखे आसनसे १२ प्राणायाम
करे । इसकी समाप्ति पर आसन बदले याने दाहिने पांवको
उसी तरह सुकेड़कर गुदाके नीचे रखे । बांया पांव फैलावे ।
दोनों हाथोंसे बांया पांवका अंगूठा पकड़े और जांघके ऊपर
माथा रखे । मुखसे पूरक कर १२ प्राणायाम करे दाहिने स्वर
से रेचक करे । इस क्रियासे पृथ्य अपृथ्य भोजन पचता है ।

नं २ महाबेधमुद्रा । बाईं जांघ पर दाहिना पांव और
दाहिनी जांघ पर बांया पांव रखे । दोनों हाथ सूराखोंमें

से निकालकर धरती पे धरे । और आप इसी आसनसे धरतीसे उठवड़ा होजाय और उठी हुई हालतमें १२ उत्तम प्राणायाम करे । इस से पद्मक शुद्ध होते हैं और वायु ऊपर को गमन करती है ।

नं ३ उड्ड्यानबन्ध मुद्रा । मल, मूत्र को शरीरसे त्याग कर सिद्धासनसे बैठे । मूलद्वारको संकोचन करे । पूरक कर कुंभक साधे । कुंभक समय पेटको इतना पीछेको दबावे के पेट पीठसे लग जावे । यह हालत जितनी देर रखसके रखे । फिर उड्ड्यानबन्धको निवारण करे । तिस पीछे स्वरको रेचक करे । अगर रेचक समय सुषुम्ना बर्ते तौ यह क्रिया समाप्त करे । नहीं तो बार बार करता रहे जब तक सुषुम्ना प्रगट न हो । यह अभ्यास नित्य प्रातः कालमें करने का है । जब तक केवल कुंभक की प्राप्ति न हो । यह ही बन्ध समाधिकारण है ।

नं० ४ मूलबन्ध मुद्रा । मूलको शोधन करके सिद्धासन बैठे मूलद्वारको संकोचन करे । कुंभक रखे । यह ही योगका मूलहै । वगैर इसके हठ योगकी सब क्रिया वृथा है ।

नं० ५ जालन्धरबन्ध मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर ठोड़ीको हंसलीकी हाडियोंके दरम्यान जो कर्तिकाकी हड्डी है जिसको अंग्रजीमें इस्टरनम कहते हैं बहुत मज-

।।ना रुकजावे ।

४ त्रिखण्ड मुद्रा । इडा, पिंगलाग पर रक्वा करे ।
ऊ मध्यमें रखनेका अ-
पन्न करे । जिस पीछे कंठ
करे । फिर

नं० ६ विपरीतकरणी मुद्रा । दोनो हाथ कमरके पीछे ल्यावे । दोनो पांव आकाशकी तरफ उठावे । और उन पांवोके बीचमें सिर देखवे । इसके पीछे दोनो हाथ जोड़ कर घुटनो के बीच धरे । नीचे माथा ऊपर पांव रहै । दूसरी रीति । कपाली आसनको सिद्ध करे याने धरतीपे माथा टिका कर दोनो हाथ धरतीपे मिलाये हुये एक दूसरे से रखे । जिसके बीचमें माथा रहै । पांव विलकुल सीधे आकाशकी तरफ खड़े रखे ।

नं० ७ बजरोनी मुद्रा । धरतीपर दोनो हथेलियोंको टिकावे और दोनो पांवोको आकाशकी तरफ सीधे लेजावे । पीछे हाथोंके बल पर माथे और सारे बदनको धरती से उठलेवे । जितनी देर साधन होसके करे ।

नं० ८ संतोभिनी मुद्रा । स्वस्तिक आसन बैठकर प्राणायाम करे । मूलधारको संकोचन विकोचन करे । पीछे मूलबन्धको दृष्ट
देर कायम रहे
लगावे । इतनी
में पवन पेटमें घूमती हुई मा-
ला

नं० ९ द्वाकी पे धरे । और आप इसी आसनसे प्राणायाम करे । सूत्राय और उठी हुई हालतमें १२ कर कुंभक रखे । जिस से पट्टक शुद्ध होते हैं और न बन्ध करे । यहां तकके सुषुम्ना भ्यासी लोग इस अवस्थामें खेचरीका साधन शुरू करते हैं ।

नं० १० आकर्षणी मुद्रा । ऊपर लिखे मुताबिक आसन और प्राणायाम करे । पवनमें सुरत रखकर पवन को इतना ऊपरको खेचके कपाल याने शिरमें जाती मालुमदे इस मुद्राके अंतमें बेहोशी होजाती है । जो अपने आप धीरे धीरे करके उतरसक्ती है ।

नं० ११ बीर्य मुद्रा । सिंहआसन बैठ प्राणायाम कर पवन रोके । यह पवन रुकी हुई हृदय तक आकर जोकि पकाशय याने मेदेका स्थान है शब्द याने नाद प्रघट करेगी । जो अन्त में अनहद रूपसे वरतेगी ।

नं० १२ उनमनी मुद्रा । पश्चासन बैठ तीनो वंध लगाये पवन खेच कुंभक रखे । वायुको सुषुम्नामें प्रवेशकरे । कई घड़ी तक कुंभक ठहरनेसे समाधि लगजायगी यह मुद्रा वगैर खेचरी साधन कुछ कामकी नहीं ।

नं० १३ अंकुश मुद्रा । स्वस्तिक आसनसे बैठ प्राणायाम कर कुंभक साधे । यहां तककि कुंभक ४ घड़ी तक

... १५२ ... हा जावे ।

त्रिखण्ड मुद्रा । इडा, पिंगलासे, प्राणायाम कर
त्पन्न करे । जिस पीछे कुंभक रोक कर इडास्वरको
स्था। करे । फिर शक्ति अनुसार कुंभक रख सुषुम्ना उत्पन्न
होने पर प्राणोंको पिंगलामें स्थापितकरे । इसक्रियासे शरीर
और आत्मा शुद्ध होजाते हैं ।

नं० १५ वीर्यरूपी मुद्रा । उड्यानबन्ध कर जिह्वाको
तालूसे लगाया हुआ रखे । स्त्रीसे भोग कर अपना वीर्य
परित्याग न होने दे । जब स्त्रीकारजस्खलित हो तब लिंग
के संकोचन विकोचन द्वारा मूत्राशयमें चढाकर शरीरमें
पचाजावे इस क्रियाके आरंभमें शरीरको मल, मूत्रसे खूब
अच्छी तरह शुद्ध करले ।

नं० १६ कामराज मुद्रा । इसका यह अभिप्राय है
कि विंदू बसमें आवे । यह वेधमुद्राका अंग है जिसमें बांये
पैर की एड़ी मूलद्वारके नीचे रखना और दाहिना पांव
लिंगकी जड़में रखना । और कण्ठको विलकुल सीधी किये
हुए बैठे रहना चाहिये ।

नं १७ सहजोली मुद्रा । अमरी बजरी क्रियाओंका
भेद है । सिद्धासन बैठ योनिका संकोचन करे । यहां तक कि
इस द्वारमें कुछभी वस्तु प्रवेश न होसके । शुरूमें जैसे वस्ती
कर्म लिखा है वैसेही योनिको सोधन करे इस क्रियाके अंत

में स्त्री पुरुषत्वभी पे धरे । और आप इसी आसनसे पचासकैगी । जैसे पुरुष वस्तांकर्मस फर, हालतमें १२

नं० १८ अगोचरी मुद्रा । सिद्धासन बैठ और
से षट्चक्रको देखे । फिर इनमें से सुरत हथाक हस्त-
दल कमलमें ध्यान करे ।

नं० १९ भूचरी मुद्रा । सिद्धासनसेबैठ भ्रुकुटीमें ध्यान
दे । सारे शरीरको ध्यानमें देखे । जब शरीर थकजावे
तो पलक बंद करले और ज्योति याने प्रकाशको चिन्त-
वन करे ।

नं० २० चाचरी मुद्रा । दोनो नेत्रोंसे नासिका पर
निगाह दिये रखे । ज्योतिआकार कुंडलिनीके स्वरूपका
ध्यान करे ।

नं० २१ शक्तिचालिनी मुद्रा । बज्रासनसे पवन
चलावे याने आलती पालती मास्केबैठे । जांघों और टां-
गोंको खूब मजबूत रखे । दाहिने पांवकी एडी गुदाके बाईं
तरफ हो बांये पांवकी एडी गुदाके दाहिनी तरफहो भस्त्रका
कुंभक का साधन करे । यह क्रिया रात्रिके पिछले प्रहरमें
करे । उत्तम कुंभक ४ घड़ीका होता है ऐसा कुंभकरख कर
उड्यान बन्ध करे तो निश्चय कुंडलिनी शक्ति जागे ।

नं० २२ बज्रौलीमुद्रा । इस क्रियासे वीर्य स्थंभन हो-
ता है । इस क्रियाको साधने वाला पराक्रमी मनुष्य होना

